



新年あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症への対応が続く中での新年になりました。緊急事態宣言が発出され今年はまだただ、皆様の健康と学校生活が守られることを願います。

静かな年越しをしながら、保健だよりでお伝えしたいことを考えていました。昨年は、うがい、マスク、消毒、密を避けるなど、ウイルスを体に入れない事を最重点目標にしていました。それらはもちろん大切です。しかし、感染拡大が続く中、それだけではなく、ウイルスに負けない体作りをしていくことも、重要なのではないかと思います。感染しても、軽くすむような、体力や抵抗力をつける体作りです。「好き嫌いをしない」「夜更かしをしないで、睡眠を十分にとる」そして「体を動かす」その基本に今一度向かい合っ生活をしていくことが、この未知のウイルスに対応していく手立てだと考えます。

ぜひ、食事・睡眠・運動の健康三原則を見直してみてください。そして「出す」ことも忘れずに！



+



おわずれなく！

シトラスリボンプロジェクトって知っていますか？



Citrus Ribbon PROJECT

誰もが新型コロナウイルス感染症にかかるリスクがある中、たとえ感染しても、地域の中で笑顔の暮らしを取りもどせることの大切さを伝え、感染された方や医療に関わる方々が「ただいま」「おかえり」と受け入れられる雰囲気を作り、思いやりのある社会を目指すプロジェクトです。シトラスリボンのそれぞれの輪は

「地域」「家庭」「職場や学校」を表しています。中津小でも、保健委員会の活動でシトラスリボンを作って（ネットで見たら簡単みたいです）みなさんに伝えたいと考えています。

シトラスのようにさわやかな学校を、みんなで作っていきましょう！！

（シトラスとはミカンのような柑橘系の果物をさします。その葉の色のリボンなのでシトラスリボンというそうです）

保健室から保護者の方へのお願い

緊急事態宣言が発出され、感染力の強い新種のウイルスも発見されているようです。お子さん自身に風邪等の症状があるときだけでなく、家族の方の体調が良くない場合も、登校を控えてご家庭で様子を見ていただくようお願いいたします。学校では、登校後に体調不良を訴えた場合や、発熱が見られた場合は、別室で待機し、お迎えを待ちたいと思います。必ず連絡がつくようお子さんに連絡先を伝えるとともに、お知らせいただいている連絡先が変更になった場合は学校にもご連絡をお願いいたします。

安心しておだやかに学校生活がすごせる年になりますように・・・