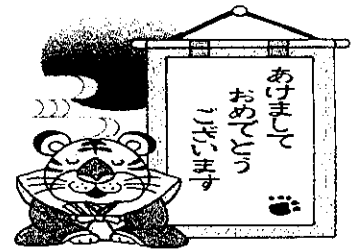


今年も心身ともに健康な1年でありますように!

2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか? 強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝・早起き・手洗い・マスク…と「虎に翼」で元気な体をつくりましょう! 今年もよろしくお願いします。



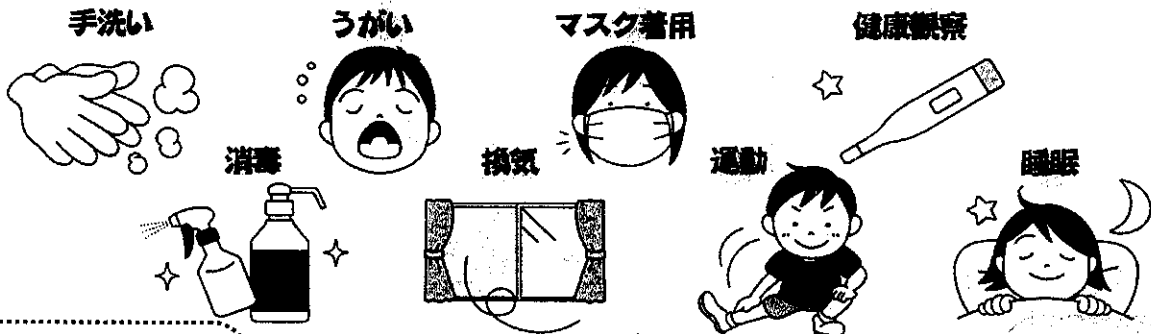
コロナ? インフル? ただのカゼ?



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい!

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



◆冬は乾燥が気になる季節です。うがいをしたのどの乾燥を防ぎましょう!

◆学校でも家でも寒いけれど換気をしましょう!

◆毎日の検温と健康観察、健康カードの記入。自分の健康状態を確認するためにも、しっかりやりましょう!

◆体を冷やさないようにして睡眠時間をしっかりととりましょう! 少なくとも7時間は眠りましょう!

今、東京都でも新型コロナ陽性者が増えています。今までのデルタ株からオミクロン株に置き換わってきているとのこと。感染力はデルタ株の3~4倍 症状はのどの痛み・発熱といった風邪の症状と見分けがつかず、体調が悪いときは早めの受診が大切です。重症化しにくいと言われていますが、予防するにこしたことはありません。2年生は2月にスキー移動教室が、3年生は受験体制に入ります。1年生も自分や友達、家族を守るため、予防を徹底していきましょう!