



## あけましておめでとうございます！

平成最後の年が明けました。本年もどうぞよろしくお願いたします。

3学期の始業式の今日、子ども達は、今年目標をもって、元気な姿を見せてくれました。意欲に満ちて3学期をスタートできることをたいへんうれしく思っております。家庭や地域の皆様のご支援やご協力に対しまして深く感謝申し上げます。



さて、3学期は、1年間のまとめの学期です。6年生にとっては、小学校生活6年間のまとめの学期にもなります。始業式の中でも子ども達に話しましたように、4月からがんばって大きな力になっている「話をよく聴くこと」「くつをそろえること」をやり通してほしいです。そのためには、子ども達のがんばりに対して、しっかりと褒めて、励ますことが大切だと考えています。



今学期も、今までと同様に、学校へのご支援やご協力をどうぞよろしくお願いたします。

## インフルエンザ等の感染症にご注意を！

## インフルエンザ流行期の注意事項

## ○ インフルエンザの予防

- ・家に帰ったら、**手洗い・うがい**をしましょう。
- ・人混みに入る場合には、**マスクを着用**しましょう。
- ・特に慢性疾患等を持っている人などは、**人混みを避け**ましょう。
- ・**十分な睡眠、バランスの良い食事**などに気を付けて、抵抗力をつけましょう。
- ・室内では加湿器を使うなど**適度な湿度**を保ちましょう。



岡山県マスコット ももっち

## ○ かかったかな？ という時は

- ・**早めに医療機関を受診**しましょう。
- ・できるだけ昼間に受診し、**必ずマスクを着用して受診**しましょう。
- ・周りの人にうつさないように「**咳エチケット**」を心がけましょう。
- ・**水分を十分とり、安静にして休養**をとりましょう。
- ・家庭に**残っている解熱剤は勝手に使用しない**で、医師に相談しましょう。

## &lt;咳エチケット&gt;

- 咳・くしゃみが出るときには、他の人にうつさないようにするためにマスクを着用しましょう。
- マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえて、1m以上離れましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

参照：県教育庁保健体育課ホームページ

(<http://www.pref.okayama.jp/page/495413.html>)

## &lt;ちょっと一言&gt;

「何も咲かない寒い日は、**下へ下へと根を伸ばしましょう。**」