



3学期がスタートし、1週間が経ちました。上福島小学校の子ども達は、外でたくさん体を動かし、元気いっぱいです。今年も元気に過ごしてほしいと思います。

さて、いよいよ風邪やインフルエンザが本格的に流行する時期となりました。現在、本校では感染症等の流行はみられません。感染症の予防で大切なことは、「手洗い・うがい・咳エチケット・人ごみをさける」そして「換気・湿度管理」です。児童一人ひとりが元気で、健康的な生活ができるよう、ご家庭での朝の健康観察や、必要に応じて検温の実施、声掛けをよろしく願いいたします。



かぜやインフルエンザを よぼうしよう！



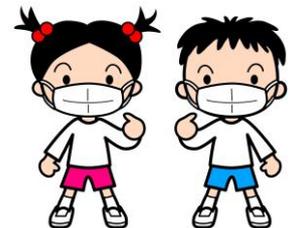
1月8日（水）と1月9日（木）に、発育測定を実施しました。今回の発育測定前に「かぜやインフルエンザをよぼうしよう！」というテーマで、「教室の換気」「手洗い・うがい・咳エチケット」について保健指導を行いました。『えがお』では、咳エチケットについて指導した内容をお知らせしたいと思います。

せき 「咳エチケットとは？」

マスクをせずに咳やくしゃみをする時、ウイルスが3～5m飛びます。くしゃみの場合は、新幹線と同じ速さの時速300kmで飛んでいくといわれています。そこで、必要なことが「咳エチケット」です。

- ① 症状（のどが痛い・咳・鼻水）がある時は、マスクを正しく着ける。（鼻と口をかくす）
- ② 咳・くしゃみをする時は、ハンカチやティッシュで鼻と口をおさえ、他の人から顔をそむける。
- ③ 鼻水、たんのついたティッシュは、すぐにごみ箱（できればフタつきのごみ箱）に捨てる。

①



②



1月31日(金)は耐寒かけ足大会です！



来週から月・水・金曜日の20分休みは、全校児童で、耐寒かけ足大会に向けて練習をします。また、体育の時間に、一人ひとりが自分のペースで走ることができるよう、しっかり練習しています。元気に耐寒かけ足大会を迎えるためにも、体の疲れをとり、日々の早寝・早起き・朝ごはんが大切となります。