

12月に入り、一段と寒さが厳しくなってきました。受験勉強が踏ん張りどころの人もいると思います。自分の体のことは後回しになっていませんか？ウイルスなどから体を守る免疫力を強化して、残り少しの2020年も元気に走り抜けましょう！

## 再度、学校での過ごし方を確認しましょう！



大分県内でもコロナウイルスの流行が広がっており、感染状況の評価がステージⅡに移行されました。引き続き、毎日の検温や健康観察を実施し、入念な手洗いや咳エチケット、マスクの着用の徹底、フィジカルディスタンスの確保や「3密」の回避など、基本的な感染防止対策を徹底しましょう。

### ○発熱や風邪症状等がある場合には自宅で様子を見ましょう。

風邪やインフルエンザ、コロナは似た症状も多く、自分では判断ができないことがほとんどです。

「体調が悪いな」と思ったら無理せず、早めに休みましょう。

### ○登校時は必ず検温、健康観察を！

検温を忘れた場合はそのまま教室に上がらず、保健室で検温をしてください。

### ○マスク着用の徹底

公共交通機関を利用する人は必ず着用してください。自転車で通学する人も学校の昇降口ではマスクを着けて上がりましょう。

### ○休み時間の過ごし方を見直しましょう。

昼食時に、マスクを外し、ワイワイおしゃべりすることで感染のリスクが高まります。昼食は静かに食べましょう。また、10分休憩時のトイレや廊下でのフィジカルディスタンスを保ちましょう。教室の窓も開けて換気を！



## 鳥インフルエンザが発生しています



大分県内においても、家畜伝染病である高病原性鳥インフルエンザの疑似患畜が確認されました。

※鳥インフルエンザウイルスは、野鳥観察など通常の接し方ではヒトに感染しないと考えられています。

### <野鳥との接し方について注意事項>

- 死亡した野鳥など野生動物は、素手で触らない。  
また、同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡していたら、近くの都道府県や市町村役場に連絡する。
- 野鳥など野生動物の排泄物等に触れた後には、よく手洗いとうがいをする。
- 野鳥の糞が靴の裏や車両に付くことにより、鳥インフルエンザウイルスが他の地域へ運ばれるおそれがあるため、野鳥に近づきすぎないようにする。特に、靴で糞を踏まないよう十分注意して、必要に応じて消毒を行う。
- 不必要に野鳥を追い立てたり、つかまえようとしたりしない。



毎年恒例の体育での土手ランもスタートしました。食事・睡眠をいつも以上にしっかりと、万全の体調で臨んでください。体調があまりよくない時は無理をしないこと。自分のペースで走りましょう。土手ランで体力をつけて、この冬を乗り切ろう！

もうすぐ冬休み。クリスマスにお正月…と楽しい行事が盛りだくさんですが、休み中も夜更かしはほどほどに、規則正しい生活を心がけてください。基本の早寝・早起き・朝ごはんです。また元気に始業式で会いましょう😊

