



枚方市立長尾小学校

あけましておめでとらうございます



### ＊ 1月の予定 ＊

今月も二測定があります!!

- 6年生: 1/11 (木)
- 5年生: 1/12 (金)
- 4年生: 1/15 (月)
- 3年生: 1/16 (火)
- 2年生: 1/17 (水)
- 1年生: 1/18 (木)

### ●●●本校の感染症流行状況●●●

12月のインフルエンザによる学級閉鎖は6年1組だけでした。インフルエンザ・コロナウイルスともに11月と比べると感染者数は減少し、感染は落ち着いてきているという印象です。逆に、アデノウイルスに感染する人や、検査をするとどれも陰性だが高熱が数日続く人、腹痛・吐き気といった症状で休む人は増えています。

インフルエンザやコロナウイルスでなくとも手洗いは有効な感染対策になるので、帰宅時・食事前などこまめに手洗いをして、元気に新年をスタートしましょう!! 洗い残しには注意してね。

### 洗い残しの多い場所



### 学校モードに切り替えよう



### スイッチ!

### 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？ 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

#### スイッチ! ①

#### 早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

#### スイッチ! ②

#### 朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

#### スイッチ! ③

#### 運動



寒いときこそ運動で体のなかからポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。