

2学期は運動会や文化祭などの大きな行事がありました。それぞれの行事の中で達成感を得た人が多かったと思います。期末テストも終わり、冬休みまで残り22日となりました。本格的な冬に入り気温が下がってきました。風邪をひく人や体調を崩す人が多くなる時期なので体調管理が必要となります。年末、年始となり、外出することで多くの人と接する機会が増える時期です。しっかりと体調管理と感染予防をすることを心がけて、楽しい冬休みを過ごしてください。

## 12月 感染症の予防に努めよう

### 感染症の予防 の 原則

感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行出来る内容が多いです。本当に恐ろしいのは、「面倒」「自分は大丈夫」と言った気持ちのゆるみかもしれません。

#### 感染経路の遮断

マスクの着用

外から帰宅した時は必ず手洗い、うがいをしましょう。



#### 抵抗力を高める

十分な栄養、睡眠、適度な運動

規則正しい生活を送りましょう。

#### 感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける  
マスクの着用が必要かどうかを  
考えて行動しましょう。



## インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の現状は

9月頃からインフルエンザの感染が広がり始め、注意報レベルの状況が山口県全体に続いています。柳井、防府、山口、長門、萩は警報レベル、下関、岩国、周南、宇部が注意報レベルです。新型コロナウイルス感染症も県全体で見ると、報告者数が増えています。美祢市は、他の市町村に比べれば患者数は少ないですが、今後市外に出かける機会が増える事や、人の往来が増える時期になるので注意が必要です。

山口県定点把握疾患(報告数)

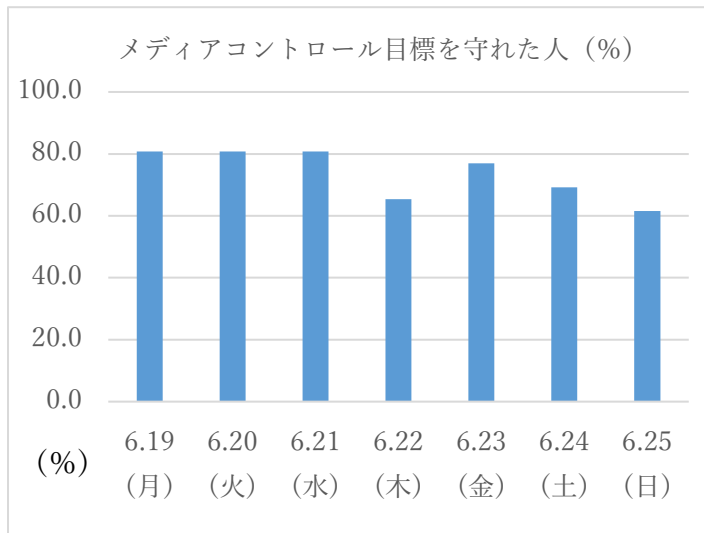
山口県感染症情報センターホームページより

疾患名	43週(10/23~10/29)	44週(10/30~11/5)	45週(11/6~11/12)	46週(11/13~11/19)
インフルエンザ	1441	1327	1291	1718
新型コロナウイルス感染症	239	186	124	145
RSウイルス感染症	2	2	1	4
咽頭結膜熱	40	39	65	94
A群溶血性レンサ球菌咽頭炎	151	146	197	166
感染性胃腸炎	159	103	94	191

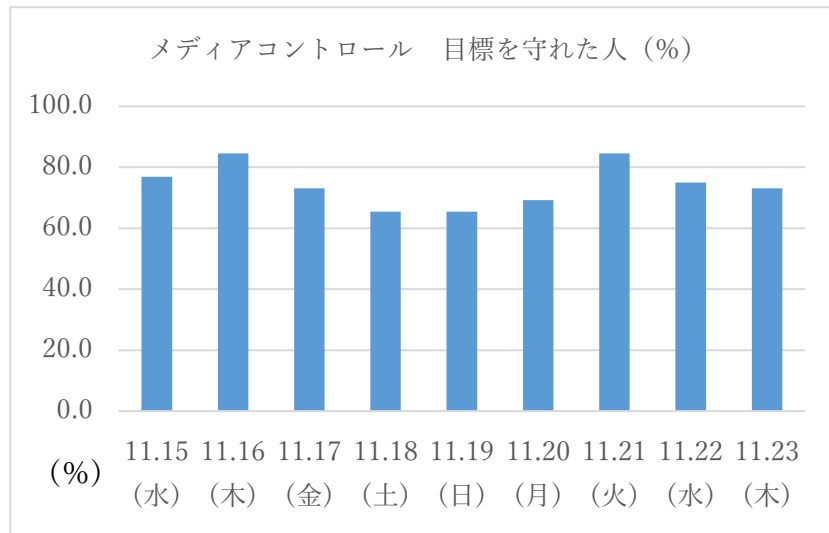
## ◎メディアコントロールチャレンジ週間の結果をお知らせします

11月15日から23日まで「メディアコントロールチャレンジ週間」を実施しました。保護者の皆様にはご家族での取組やコメントの記入にご協力いただき、ありがとうございました。今回は1学期のチャレンジシートを見て2学期の目標を立てて実行することにしました。前回の結果を振り返って今回の目標を立てた人や、前回目標達成が難しかったため、今回達成可能な目標にした人もみられました。次回チャレンジをする時も、1、2学期の目標や結果を基にチャレンジをしてほしいと思います。

1学期の結果



2学期の結果



### 【メディアコントロールチャレンジを振り返って】

- ・いつもよりメディアを少なくして、普段できていなかった家族と一緒に遊ぶことができ良かった。(1年生)
- ・メディアを制限することによって、宿題をする時間が増えることが改めて分かった。(2年生)
- ・そこまで効果がなかったので、目標を変えてチャレンジしたい。(2年生)
- ・前回より意識して取り組めた。メディアの時間を減らして勉強の時間を増やせたから良かった(3年生)
- ・ノーメディアの取組を行うことで意識してメディアを使うことができたので良かったです。(保護者)
- ・テスト週間もあったからか、普段以上に机に座り集中していたように思う。頑張っていることは良いことなのでほめてあげたい。(保護者)

### 【コントロール出来たメディアの時間を何に使いましたか?】今回から記入欄を追加していました

- (1年生) テスト勉強、学習 5人 運動 1人 家族と過ごす 1人 (複数回答あり)  
 (2年生) テスト勉強、学習 6人 運動、練習 2人 家族と過ごす 1人 睡眠 1人 (複数回答あり)  
 (3年生) テスト勉強、学習 2人  
 (保護者) 運動、テスト勉強 学習 自主練習 家族との団らん 家族との会話 食事 わからない

## 保健室からのお知らせ

- ・1学期の健康診断の結果で、受診のお知らせが出てまだ受診をしていない人は受診をお願いします。
- ・3学期の身体測定(身長、体重)は、1/10(水)~22日(月)、視力測定は、1/12(金)~1/31(水)の昼休みに実施をします。
- ・3学期のグ〜グ〜チャレンジ週間 1月15日(月)~1月21日(日)

冬休みの期間に、体と心のリフレッシュとケアをして、3学期を迎えましょう。

