



龍野東中学校  
令和7年12月

## お気をつけください

現在、インフルエンザの感染者が増えています。本校では、A型インフルエンザが流行していますが、他校ではB型の感染者も確認されており、今後、さらに感染が拡大する恐れがあります。引き続き手洗い・換気・マスクなどの感染症対策を十分に行ってください。

また、毎朝の健康観察を行い、発熱やせき、倦怠感など体調が悪い場合は無理をせず、家で様子を見るようにしてください。

### 咳エチケットとマスクの着用

咳やくしゃみが出る際は、ティッシュやハンカチ、腕の内側で鼻と口を覆い、飛沫の飛散を防ぎます。感染症が流行している時期や人混みに出かける際は、不織布マスクを着用することで、自身の感染を防ぎ、周りの人への感染拡大も防ぐことができます。

### 確認してみて！ 正しいマスクのつけ方



## 自分も周りも笑顔で元気

「エンジェルスマイル」という言葉を知っていますか？ 生後2～3か月くらいまでの赤ちゃんが浮かべる無邪気な笑顔のことです。この「エンジェルスマイル」を見た人は、思わず「かわいい！」と感じて、赤ちゃんに笑みを返します。すると、赤ちゃんはますます微笑むようになるのだそうです。

このように、笑顔には、自分も周りの人も幸せな気持ちにさせる効果があります。口角を上げて笑う練習をするだけで、気持ちが明るくなるという研究もあるそうです。

「ちょっと元気が足りないな～」というときは、ぜひ、鏡の前で試してみてください。

