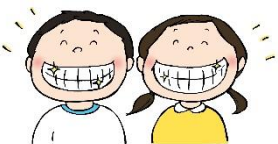


にっこり



No. 8

R 2年7月27日

上天草市立龍ヶ岳小学校

文責：大谷 佳那子



なつやす 夏休みまであと 1 週 間となりましたが、しゅうかん 梅雨が明ける ようす 様子はなく、きれいな青空が恋しい
きょう 今日この頃です。

さて、さいきん 最近ではとうきょう 東京をはじめ、ぜんこく 全国でコロナウ
イルス 感染症の患者が増えています。りゅうがたけ 龍ヶ岳
しょうがっこう 小学校ではかぜ 風邪・たいちようふりょう 体調不良が増えています。
ようれんきんかんせんしょう 溶連菌感染症になったり、のどの痛みや鼻水が
でたりする人が増えています。どんなにてあら 手洗いう
がい、アルコール消毒をしていても、たいちよう 体調をくず
してしまうことはあります。じぶん 自分の生活 せいかつ 習慣を見
なお 直して、げんき 元気な 体でいられるよう 心 がけましょ
う。



じぶん せいかつ 自分の生活をチェックしてみましょう！



はや 早ね早おきしていますか？

しょく 3食、えいよう 栄養バランスよく食
べていますか？



てきど 適度に運動していますか？



ストレスをためていませんか？



はや すいぶん ほ きゅう き そくただ せいかつ
早めの水分補給と、規則正しい生活で

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症も予防しましょう！