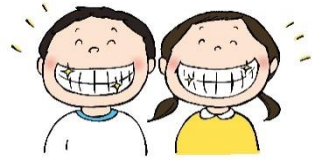


にっこり



No.16

令和2年12月4日
上天草市立龍ヶ岳小学校
文責：大谷 佳那子



12月に入って、例年ならインフルエンザの注意喚起をしていたところですが、今年県内で、まだインフルエンザは発生していないようです。しかし12月1日に、熊本県内の新型コロナウイルス感染症のリスクレベルが「レベル4特別警報」に引き上げられました。

熊本県からこのようなお願いが出されています。（熊本県HPより）

【もっとも重要なお願い】

- ・症状がなくても、自分の家以外ではマスクをすること。
- ・こまめな手洗い・消毒を行うこと。
- ・熱が出たときは、学校を休み、すぐにかかりつけ医等に電話相談すること。

！！！！学校のみんなでやっていくこと！！！！

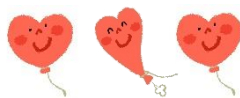
- ・手洗い・うがい・アルコール消毒の徹底。
- ・マスク着用（透明マスクはつかいません。）。
- ・まどやドアをあけ、換気する。
- ・毎朝の体温測定と健康観察。
- ・トイレや手すりなどの消毒。

【欠席について】

以下の場合には出席停止とします。

- ・発熱等がある場合は欠席する。
- ・家族に発熱等がある場合は、児童も欠席する。
（家族についてはレベル4以上の場合は）

これからも、自分のため、友だちのため、家族のためにつづけていきましょう。



心のリフレッシュのためにできること



だれかと話す



好きなことをする



ストレッチ・お風呂でゆっくりする

さまざまなことを制限され、自由にできないことへの不満や、いつ自分や家族がコロナウイルスに感染するかわからない不安で心の中にいっぱいになっていませんか。また悲しいことに、医療の最前線で戦っている医療従事者の方々が、その家族への差別もおこっています。からだだけでなく、心も元気でいられるよう、リフレッシュしていきましょう。