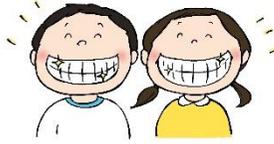


にっこり



No.2

R3年4月28日

上天草市立龍ヶ岳小学校

文責：大谷 佳那子



強い日差しの中、さわやかな風がふく今日このごろ、あちこちでこいのぼりが気持ちよさそうに泳いでいますね。

さて4月の「にっこり」に健康診断の予定表をのせていましたが、さっそく変更がありますのでお知らせします。

内科検診の日が変わります

4～6年 5/7 (金)→5/13(木)

1～3年 4/28(水)→5/17(月)

※耳鼻科健診の健康調査を配付しています。

5/10(月)までに提出をお願いします。

「つかれ」のサインかも？



新しい先生、新しい教室、難しくなった勉強。みなさん、欠席がほとんどなく、がんばっています。しかし下のような状態の人はいませんか？

- やる気が出ない
- 不安がある
- イライラする
- 食欲がない
- なかなか眠れない
- 寝ているとちゅうで目が覚める



あてはまる人は
つかれているかも
リフレッシュしましょう

- * 心にあることを言葉にしよう
- * だれかと話をしよう
- * 外で元気よく体を動かそう
- * ゆっくりおフロにつかってリラックスしよう

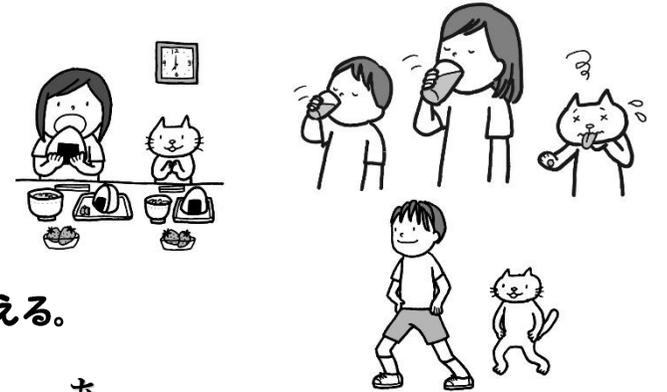


ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するために



予定通りであれば、5月23日には運動会があります。それまでに外での練習がたくさんあります。日差しが強く、とても暑く感じる時があります。暑いときの外での活動で注意したいのが熱中症です。熱中症を予防するために、自分でつぎのことに気をつけておきましょう。

- * しっかり寝る。
- * 朝ごはんを食べて登校する。
- * 今のうちに暑さになれておく。
- * こまめに水・お茶をのむ。
- * 具合がわるいときは、先生につたえる。



あ リスクレベルが上がっています

熊本県の新型コロナウイルス感染症リスクレベルが一番高い「レベル5 (特別警報)」になりました。上天草市も先日上から2番目の「レベル4 (特別警戒)」に引き上げられています。

それに伴い児童本人の発熱があった場合は「出席停止」としてありますが、加えて「同居家族に発熱等の風邪症状が見られる場合」も「出席停止」となります。

ひろ コロナウイルスを広めないためにできること

* マスクをつけること。

* 毎日熱をはかること。

* 手洗い、アルコール消毒をすること。

