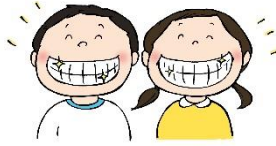


# にっこり

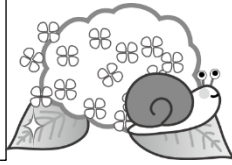


No.6

R2年6月2日

上天草市立龍ヶ岳小学校

文責：大谷 佳那子



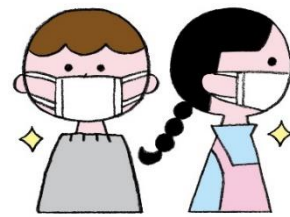
やっと学校がはじまりましたね！みなさんがたくさんがまんしたおかげで、全国でコロナウイルス感染症にかかる人が少なくなりました。よくがんばりました！でもまだまだ油断はできません。これからも、手洗い・うがい・消毒・換気はつづけていきましょう！そして3密にならないようにも気をつけましょう。

## かんせんよぼう 感染予防のために守ってほしいこと

学校に元気に登校するために、みんなで守らなければならないことがあります。登校日ですでにしていることですが、もう一度確認しておきましょう。

### いえでまえ 家を出る前にすること

- 体温をはかる。
- 健康観察をする。
- けんこうチェックカードに記入する。
- マスクをつける。



### がっこう 学校についてからすること

- けんこうチェックカードを担任の先生に提出する。
- マスクをつける。
- 休み時間ごとに石けんで手を洗い、アルコール消毒をする。
- 友だちから手が届かないくらいにはなれる。
- 窓やドアを開け、換気をする。



# むし歯予防大作戦！

まくせん 作戦1

食べたらずぐみがく

まくせん 作戦2

よくかんで食べる

まくせん 作戦3

甘いものややわらかいものばかり食べない

まくせん 作戦4

定期的に歯医者さんのチェックを

6月は「歯の衛生週間」として毎年保健委員会に発表してもらっていましたが、今年はまだ歯科検診が終わっていませんので、11月に延期しました。でも6月4日は「むし歯予防デー」なので、歯のことをちょっと考えてみましょう。

## マスクによる熱中症に気をつけましょう

これからも学校では常にマスクをつけて活動します。しかし気温が高く、じめじめしてくると、マスクで息苦しくなってきます。そんなときは、マスクを少し顔からはずしましょう。また体育のときは、友だちと手の届かないくらいにはなれて、マスクをはずして活動をしましょう。

熱中症予防には水分補給が大切です。水筒を持ってきて、すぐに水分補給ができるようにしておきましょう。



+++++

3カ月の休校生活から生活習慣が変わって、心身ともにつかれがたまると思います。つかれを予防するためにも、早くねて、栄養バランスよく食べ、体をいっぱい動かしましょう。そして気持ちが落ち着かなかったり、イライラしたり、不安に感じたりするときは、いつでも話にきてください。話すだけでも、きっとスッキリするはずですよ。

+++++

