



長い休校が終わりました。皆さん改めて、入学・進級おめでとうございます!!休校中は、どのように過ごしていましたか??ずっと家にいる生活が続き、生活リズムが乱れてしまったという人も多くいるかと思えます。また、沖縄地方は梅雨入りもしたので、じめじめした日が続いています。少しずつ、普段の学校生活に慣れていけるように、まずは生活リズムを整えてみましょう!また、学校生活はスタートしますが、新型コロナウイルスは、まだ終息には至っておりません。体調管理・手洗い・水分補給・マスクの着用など基本的なことをしっかり守ることは、今後も継続して行っていきましょう。油断は禁物です!!自分自身や周りの友達、家族を守るためにも、1人1人が気をつけていきたいですね!これからの学校生活、楽しく元気にがんばっていきましょう!!!!

新学期疲れにならないために。。。意識して心と体をリフレッシュさせて

<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消!</p>	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる</p> <p>笑う筋には福来たる</p> <p>ほはほは</p>	<p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかる</p> <p>疲れがとれるよ♡</p>	<p>生活のリズムをみださない</p> <p>朝食がポイント!</p>
---------------------------------------	-------------------------------------------------------	----------------------------------------	-------------------------------------



【5月11日(月) 沖縄地方梅雨入り発表!!】

梅雨の時期です。気温が高くなりはじめ、湿気が多くなるため、食中毒も増えはじめます。石ナんで丁寧に手洗いをしましょう。(トイレの後、食事の前、動物に触ったあと、帰宅後...など)



【5月からは、熱中症が増えはじめます!】



屋外では帽子をかぶる、水分補給をしっかりと行う、日陰で休むなど熱中症対策を意識しましょう。屋内でも注意を!

☆☆新型コロナウイルス感染防止のため守って欲しいこと☆☆

○手洗い・咳エチケット・マスク着用の徹底を引き続きお願いいたします。(学校配布用マスクの活用を!!)

手洗いは、登校時・給食の前、外から教室に入る時・トイレの後は特に念入りにしましょう。

アルコール消毒は、手洗いが出来ないときには有効ですが、基本はこまめな手洗いが重要です。

○新型コロナウイルス拡大防止の観点から、冷水機の使用をできる限り控えるようお願いいたします。水分補給は、マイボトル(ペットボトル可)(水・お茶のみ)を持参して、休み時間の度にこまめに行うことを奨励します。(感染症の予防や、熱中症予防、健康管理に有効です) ただし、授業中は、飲まない。机の上に置かずきちんとしまう等のルールを守ること。

○ハンカチやタオルを持参して、手洗いの際にしっかりと拭きましょう!!!衣類を拭いたり、濡れたままにしておくと、せっかくの手洗いが台無しになってしまいます。

○登校前には、引き続き健康観察の徹底をお願いいたします。風邪・発熱症状がみられる際は登校を控えるようにして下さい。

【日本スポーツ振興センターについて】

部活動、学校内フケガをして病院受診(1,500円以上の治療費がかかった場合)をした生徒は、日本スポーツ振興センターの手続きを行う事により、医療費の給付を受けられます。詳細は、保健室まで確認してください。