9月の終わり、残暑はまだまだ厳しいですが、朝夕に涼しい風が吹くと、ほんの少しだけ萩に向かっているのかなと感じさせてくれます。大成功に終わった運動会、ひとりひとりがキラキラ輝いていましたね。また来年に向けて、体を動かすことにチャレンジできるといいですね♪夏休み、運動会、水泳学習も終わり、そろそろ疲れがでてくる頃でしょうか・・・・?よい睡眠についても学習し、自分で旨標をたてて取り組みました。もうち度自分の生活習慣を振り返って、よい睡眠がとれる工夫をしていきましょう!



# 沖縄県にインフルエンザ注意報が発令されました(9月14日)

国頭村でも、コロナウイルスやインフルエンザの感染が増えてきています!感染症対策をおねがいします!

#### インフルエンザの特徴

- ・症状の進行がはやい
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい関節痛や筋肉痛

### インフルエンザなどの感染予防策

- ①食事の前や帰宅時には、必ず、「手洗い」をしましょう
- ②バランスよく栄養を摂取し、十分な睡眠をとりましょう
- ③「マスク」を着用しましょう
- ④3密を避けましょう
- ⑤室内の換気に気をつけ、適切な湿度を保ちましょう



### \黒い雲には要注意!ゴロゴロしたら要注意!/ **語(かみなり)から身を守ろう**



①建物の中に避難する





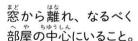
ただく 金属の部がたは触らず、なるべく をまちゅうした く車の中心にいること。

#### ③塗は閉じる



とがった部分は下向きに。

## 32 1



### 開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「電しゃがみ」で身を守る



- ・ 木の 下
- たてもの のきさき ・**建物の軒先**

りょうて りょうみか 両手で両耳をふさぐ (雷鳴対策)

★かかとを 地面から浮かせて つま先立ちする



頭を下げて、できるだけ 姿勢を低くする

しゃがむ

★両足のかかとをくっつける