

くくむ

公開授業

夢

(なりたい自分) にむけて

今の自分にできることの可能性を広げよう

2、3ページ関連

10月号

2020
令和2年

第142号



他教室から授業を参観しました（公開授業）



オープンスペース化し、参観しました（公開授業）

講演会 キャリア教育をすすめていくために大切なこと

沖縄大学人文学部国際コミュニケーション学科黒木義成教授がキャリア教育に関する講演を教諭に対して行いました。児童・生徒のキャリア形成で大切なこととして「目上の人への憧れをもたせる」「発達段階に応じて、様々な仕事を見て、触れさせる」「夢を抱かせ、なりたい自分を広げさせる」「なりたい自分になれるよう様々な情報を与える」「なれる自分に安易に妥協させない」ことを挙げていました。また「自分自身のキャリアをどう描いていくか」の重要性を話していました。



キャリア教育について講演する黒木義成教授

金武町学力向上推進委員会社会力育成部会 キャリア講演会を開催

9月23日（水）、金武町学力向上推進委員会社会力育成部会の今年度の取組で、嘉芸小学校の6年生を対象に、キャリア教育講演会を開催しました。講師は GREEN FIELD OKINAWA



合同会社代表で、“芝職人”の伊芸順揮さんをお招きしました。現在の仕事の話を中心に「失敗したときに人のせいにはしないこと」「何か一つ、夢をかなえるために継続する大切さ」「周りに流されない強さ」を児童に伝え、質疑応答も活発に行われる充実した講演会になりました。

教師の目的	キャリア教育の推進を図るため、研修会を通してキャリア発達を促す授業づくりの理解を深める。
児童の目的	職業人講話を通して自分の夢に向けて、日々できることを見つける。

9月24日（木）、嘉芸小学校で令和2年度金武町特別活動・道徳教育研修会を実施しました。町内小中学校教諭約100人が集い、嘉芸小学校6年生クラスの特別活動（学級会）の公開授業や、講演会を通して、キャリア教育についての理解を深めました。

今回は、密にならないよう他教室へ映像配信を行い、参加者が分散して公開授業や講演会を視聴しました。

公開授業 夢（なりたい自分）にむけて今の自分にできることの可能性を広げよう

公開授業では、芝職人の伊芸順揮さん、元オリンピック選手の吉本久也さん、嘉芸小学校教諭の長濱健先生の3名が職業人として講話を行い、子供の頃努力したことが夢につながっていくことをそれぞれのエピソードを交えて話していました。

児童は、将来「幼稚園・保育園の先生」「医者」「看護師」「料理人」「ユーチューバー」などの夢があるものの、それをかなえるための方策を具体的に考えている子は少なく見受けられました。しかし、職業人講話や授業を通して、児童は「今、できること」をたくさん見つけ、夢実現への可能性を広げていました。

芝職人の伊芸順揮さん

将来プロサッカー選手を目指していたという伊芸さんは「当時はシュートが下手で、試合にも出られなかった。しかし自分の課題をどう改善すれば、試合に出られるのかを考えながら練習していた。そうすることで試合にも出られるようになった。『課題を見つけ、どう改善していくかを考えること』は、今の仕事でも役立っている。」と話していました。



元オリンピック選手の吉本久也さん

元オリンピック選手の吉本さんは「人との出会いを大事にしてきたことで、素晴らしい指導者にも恵まれた。日々の積み重ねが大事で、毎日走ると決めたマラソンを怠らず、競技に必要なスキルを向上するための練習を考え、言葉で表すことができないほど努力した。」と話していました。



嘉芸小学校教諭の長濱健先生

長濱先生は「子供のころは不器用だった。しかし、①宿題は必ずやる、②なんでも一生懸命やる、③とにかく続けてみる、④人の真似をしてみる、⑤相手のことを考えるの5つを心掛けてきた。それが今の自分につながっている。」と話していました。



金武小学校

マナー講座で相手を思う



8月26日(水)、金武小学校6年生のキャリア教育に関連して、マナー講座を実施しました。

相手に対する丁寧な対応(あいさつ、お辞儀、名刺交換等)を学び、将来に役立つスキルを学んでいました。

お辞儀のマナーを学ぶ様子

本講座は、株式会社 Message ご協力のもと、吉本真紀さん、須藤望さんを講師として派遣していただきました。

金武中学校

職業人講話から未来と今を見つめる

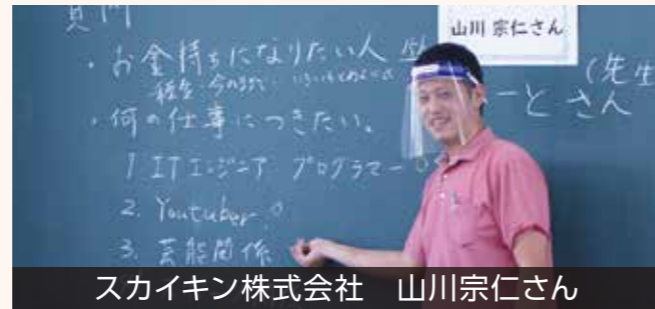
9月8日(火)、金武中学校2年生を対象に職業人講話を実施されました。

北部地域で活躍する6業種の職業人から「仕事内容」、「仕事のやりがい」等を講話してもらい、将来や今の自分を見つめなおす機会になりました。

本講話は、新型コロナウイルス感染症対策のもと実施し、それぞれ6つの場所で講話を行い、1回の講話で約20名ずつ受講していました。



北部医師会病院 仲間慶介さん



スカイキン株式会社 山川宗仁さん



デイゴラグビースクール 銘苅信吾さん



PUREWORKS 沖縄 渡久地学さん



金武文化堂 新嶋正規さん



仲田自動車 仲田徳也さん

医療関連や自動車関連等幅広い業種の話聞く機会に、生徒は集中して受講していました。

中川小学校

木碑に思いを込める

9月18日(金)、中川小学校6年生が台風で倒れたリュウキュウマツの木碑にしようと取り組みました。

開校時から学校敷地にあったリュウキュウマツは平成30年の台風で倒木してしまい、何らかの形で校内に残したいと「木碑」にすることに決め、彫刻刀をうまく使いながら掘り進めました。

児童は兼次幸子さん(木彫漆工芸ゆん)に彫刻の仕方や指導を仰ぎながら「つながる心 広がる未来」という文字を彫り進めました。



75周年記念式典で体育館に飾られる予定です

嘉芸小学校

稲作体験で自然を感じる

嘉芸小学校5年生の総合学習で稲作体験を実施しました。

地域の方や町農林水産課の職員の協力のもと実施し、8月14日(金)に草刈り作業、8月21日(金)にどろあそび体験、8月28日に田植え体験を行いました。



ビーチフラッグ対決!!...
じゃなくて

田んぼフラッグ対決!!!



大きくな~れ! 美味しくな~れ!

田植え体験!!!

田んぼを提供している前田健次さん(屋嘉区)、苗を提供している安富祖稔さん(伊芸区)、田植えの指導を行う町農林水産課の皆さん、泥だらけになった服を選択してくれる保護者の皆さんに支えられながら毎年実施しています。

金武町の文化財パネル展

日時：令和2年11月1日（日）～11月12日（木）

場所：金武町立中央公民館中ホール

内容：①金武町指定文化財の紹介
②町指定文化財への指定に取り組んでいる文化財の紹介
③国登録有形文化財への登録に取り組んでいる文化財の紹介

金武町読書フェスティバル

日時：令和2年11月7日（土）～

場所：金武町立図書館

内容：①本のリサイクル

[11月7日（土）～11月14日（土）]

※保存期間が過ぎた雑誌等を町民へ無料配布します。

②世界の絵本とおもしろ絵本展

[11月7日（土）～12月26日（土）]

※楽しい本・おもしろい絵本を選択して展示します。

③雑誌付録プレゼント

申込 [11月7日（土）～11月14日（土）]

抽選 [11月17日（火）] 当選者には電話で連絡します。

※町立図書館が購入した雑誌の付録を町民へ無料配布します。

金武町子ども議会

日時：令和2年11月（日時は調整中）

場所：金武町議会（入場に制限があります）

内容：児童・生徒による一般質問（インターネットで配信します）

金武町教育委員会では、教育の充実と発展を図る為、「11月1日を金武町教育の日」「11月を金武町教育月間」と定め、毎年教育の日式典を始め関連事業を実施しており、今年度もその準備を進めてまいりました。

しかしながら令和2年度においては、新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図る為、例年通りの開催はできないものと判断し、教育の日式典及び関連事業については「一部内容を変更して**実施・中止**」とすることにいたしました。

教育の日式典

日時：令和2年11月1日（日）10時

場所：金武町立中央公民館大ホール

内容：①教育委員会表彰（受賞者及び関係者のみの出席）
②特別公演（コロナ対策として今年度は実施しません）
③金武町の文化財パネル展 [詳細は次ページ](#)

11月 教育月間関連行事

- ① 金武町読書フェスティバル（一部内容を変更して実施） [詳細は次ページ](#)
- ② 金武町民俗芸能祭（中止）
- ③ 金武町文化祭（中止）
- ④ 金武町子ども議会（一部内容を変更して実施） [詳細は次ページ](#)

☆★ 金武町 放課後子ども教室 ☆★

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、8月の金武町放課後子ども教室の開催を見合わせておりましたが、各区の公民館が開館になったこと等から、9月通潤ごろから当該教室を開催しました。

9/15 中川教室 防犯・水難事故防止 DVD 鑑賞



9月の中川教室では、「一人での留守番」、「水の事故」、「夜に出歩くと・・・」についての動画鑑賞を行いました。子ども達は、真剣に見て聞いて学んで気づいたことを質問してくれました。

マスク着用をお願い

今後も新型コロナウイルスの感染状況によっては、当該教室の変更・中止もありますが、9月中旬ごろから再開した放課後子ども教室は、三密の回避・教室を2回に分けるなど、コロナ感染拡大防止対策をとりながら開催します。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当該教室参加中は、**マスク着用**をお願いします。



10月の放課後子ども教室(予定)

中川区公民館	① 10月13日(火)	外遊び
	② 10月27日(火)	ハロウィン工作
並里区公民館	① 10月21日(水)	紙コップの小物入れ作り
金武区公民館	① 10月7日(水)	紙コップの小物入れ作り
伊芸区公民館	① 10月2日(金)	ハロウィン工作
屋嘉区公民館	① 10月16日(金)	ハロウィン工作



※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、延期や中止になる場合があります。

金武町放課後子ども教室では地域のボランティアスタッフの方々と一緒に様々な体験活動プログラムを行っています。

「子ども達にこんなことを体験させたい」といったリクエストがございましたら、是非ご意見をお聞かせ下さい。また、子ども達の活動を見守るボランティアスタッフを随時募集しております。

お問い合わせ・参加の申し込み

金武町教育委員会社会教育課 TEL: 098-968-8996 (担当: 伊芸)

令和3年度 金武町立中川幼稚園園児募集要項

1 該当者

- ・金武町(中川区)内に住所を有する者
- ・平成27年4月2日から平成28年4月1日までに生まれた者(満5歳児)

2 受付日時

受付日	受付時間
10月19日(月)から 11月20日(金)まで	午前8時30分～午後5時 (※正午から午後1時までを除きます。)

3 受付場所

金武町教育委員会
学校教育課

又は

金武町役場
こども支援課

*こども支援課での受付は、兄弟・姉妹のこども園申請手続きと同時の場合になります。中川幼稚園入園手続きのみの場合は、教育委員会へお願い致します。

4 当日持参していただく物

- 支給認定申請書・利用申込書
- 入園願書
- マイナンバー通知カード(世帯全員分)
(申込み手続きをする方の免許証等の顔写真付き身分証明書)

※入園手続き等について、疑問・質問等が御座いましたら、下記までお問い合わせ下さい。

・金武町教育委員会 968-2991 (有線) 8-2991
・中川幼稚園 968-6088



貸出・予約は10月1日(電話予約は10時30分以降)から行います。

<一般> 新着図書・CD・DVDは下記以外にもあります。金武町立図書館のホームページで確認できます。

書名	著者	書名	著者
これならわかる沖縄の歴史Q&A	椋澤 和夫	2色で編むどうぶつのあみぐるみ	くわはら けいこ
沖縄平和への道標	友利 廣 編著 他	1時間で10品超時短つくりおき	大西 綾美
東大脳を育てる! 読み聞かせ絵本100	佐藤 亮子	ビビリの起業法	中村 裕昭
物語の海を泳いで	角田 光代	おいしく折ろう食育おりがみ第2集	西田 良子 他
“魅力的な女性”になるための心の持ち方	植西 聡	親子でキャンプBOOK	
流れが見えてくる日本史図鑑 - イラストでサクッと理解 -	かみゆ歴史 編集部 編著	大人の「ことば選び」ノート - 見るだけで語彙力アップ! -	佐藤 幸一
BUSONの職業あるある大図鑑 - 思わずうなずく業界ネタ&ウラ話 -	BUSON	図解新型コロナウイルス職場の 対策マニュアル	亀田 高志
ママでいるのがつらくなったら読むマンガ	山崎 洋実	任侠シネマ	今野 敏
いちねんかん	畠中 恵	あの子の殺人計画	天祢 涼

<児童>



本のなまえ	かいた人	本のなまえ	かいた人
おいらひよっとこ	ザ・キャビンカンパニー	ばあばがえみーだったころ	磯崎 主佳
プラスチック星にはなりたくない!	ニール・レイトン	ざんねんないきもの事典 - おもしろい! 進化のふしぎ - さらに	今泉 忠明 監修
すずめのまる	箕輪 義隆	ぼくらしく、おどる	大前 光市
ムカムカドッカーン!	ミレイユ・ダランセ	超ムズ! 学校まちがいさがし1	アキワ シンヤ
おるすばん	石田 享子	イケてる! ろくろ首!!	丘紫 真璃



*CD(コンパクトディスク), DVD(デジタル・バーサタイル・ディスク)

タイトル	形態	内容
Uchinanchu yaibin / Kenji Igei	CD	イチャリパチヨーデー, ウチナンチュヤイビン 他
CEREMONY / KING GNU	CD	開会式, だろん, ユーモア, 白日, 幕間, 飛行艇 他
ワンピース [1] R-10	DVD	37話 ルフィ立つ! 裏切られた約束の結末! 他3話収録
イエスマン - "YES"は人生のパスワード-	DVD	すべてにイエスと答える, ハッピーエンターテイメント。

『いちばん美しい世界の絶景遺産』
ナショナルジオグラフィック編著
幻想的にきらめくバイカル湖, 野生動物の楽園オカパンゴ・デルタ, 巨大な奇岩の上に廟が立つ梵浄山…。世界遺産のうち、自然遺産と複合遺産から、目を見張るような絶景や容易に近づけない場所の貴重な姿の写真を収録する。(TRCマークより)

新着本案内

『こっきのえほん
- はじめてまなぶえでまなぶ -』
Storm MachineGraphicsイラスト
197カ国の国旗と、その国の人々や名所・名物をまとめたイラストで、楽しく世界の国々について学べます。表面が国旗、ページをめくった裏面に国名を記しており、国旗を見て国名をあてるクイズ形式の読み方でも楽しめます。(TRCマークより)

一般

児童



金武町立図書館
NTT968-5004(有)8-5004
NO. 357 令和2年10月号
https://kin-lib.town.kin.okinawa.jp/



読書週間とは、まだ戦争の傷あとが日本中のあちこちに残っているとき、「読書の力によって、平和な文化国家を創ろう」と昭和22年に始まりました。(文化の日をはさんで2週間)



金武町立図書館では10月を読書推進月間としています。その事業のひとつとして、給食センターと学校図書館が連携し、絵本 de 給食を実施します。金武町内の小・中学校の給食(全5回)に、絵本に出てくる料理がでます。お話の献立が登場することで、イメージをふくらませ、そしてお話を思い出しながら味わう「絵本とのコラボ給食」。本を読む楽しみと食べる楽しみを学んで、心とからだに栄養をつけてほしいと思います。

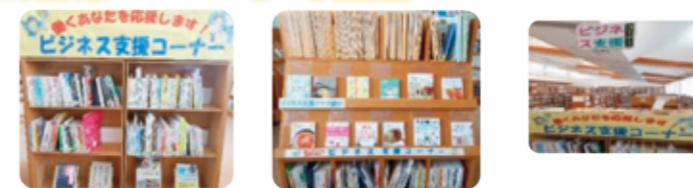
- 『絵本 de 給食』メニューは次のとおり(日程変更の場合もあります)
- 10/2(金) きのごしチュー 絵本『シチューはさめたけど...』より
 - 10/8(木) じゃんぼおにぎり 絵本『おにのおにぎりや』より
 - 10/13(火) りっちゃんサラダ 絵本『サラダでげんき』より
 - 10/19(月) だいこんのみそ汁 絵本『だいこんだいすき』より
 - 10/28(水) 麦ごはん 絵本『ごはんのにおい』より

物語から生まれたレシピ本特集をカウンター横に特別展示中! 絵本 de 給食レシピも公開しています。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための、臨時休館期間中に蔵書点検を行いました。

所蔵資料 = 126,658点 本年度不明資料 = 8点
蔵書点検で126,658点の資料の有無を点検・確認することができました。皆様のご協力に感謝いたします。蔵書点検の結果、8点の資料が本年度不明資料として確認されました。おもな原因として、図書の無断持出しが考えられます。図書館資料は町民の大切な財産です。貸出手続きをお忘れの資料などがありましたら、お早めにご返却下さい。

図書館の「ビジネス支援」「YA ハローワーク」コーナーの本を入れ替えました。



ビジネスの身近な拠点として図書館をご利用下さい。



10月 神無月(かんなづき)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
22	23	24	25	29	30	31

開館時間

〈火~金〉
午前10時~午後7時
〈土・日〉
午前10時~午後5時
休館日
毎週月曜日, 祝祭日
毎月第三木曜日
その他、臨時休館になる場合があります。ご了承下さい。

11月 霜月(しもつき)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

〇〇の日(休館日)は休館日です。休館日の返却は**玄関横のブックポスト, CD・DVDポスト**をご利用下さい。(休館日は24時間使用できます。)

金武町立中央公民館だより

令和2年10月 No.3

自分で作る家系図講座

いつかは、やりたいと思っていた家系図作りを一緒に考えてみませんか。個人のペースに合わせて進めていきます。

日時：10月15日(木)～全10回
毎週木曜日 午前10時～12時
※月2回の講座となります

場所：視聴覚室

講師：高江洲香織

対象：一般町民・10名

持ち物：筆記用具

教材費：500円



ランの育て方講座

ランを育てるのは難しいと思っていませんか。自分で手入れできずにそのままになっているランの鉢植えはありませんか。植え替え、水やり、肥料、置き場所など実践を交えて学習します。

日時：11月5日(木) 全6回
毎週木曜日 午前10時～12時

場所：第1会議室

講師：宜野座巖

対象：一般町民・10名

教材費：1,000円～



新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う 金武町立中央公民館の利用について

「新しい生活様式」を守ったうえでご利用下さい。

施設利用要件

- ・当面の間は事前に予約した町内の団体のみ利用する事が出来る。
- ・当面の間は町外からの新規の予約は受け付けない
- ・その他、一部利用制限がありますので、詳細については中央公民館へお問い合わせください。

施設利用時の 注意点

- ・マスク着用など感染防止を行うこと
- ・対人距離を確保すること。(1m、できれば2m離す工夫をする)
- ・館内での飲食は控えること。
- ・施設の長時間利用は避けること。
- ・施設利用後は各利用者において室内の消毒を行うこと。
- ・利用者団体は利用後に参加者名簿を公民館へ提出すること。

各部屋の人数制限
(当面の間、各部屋の
利用人数を原則以下の
通りとする)

大ホール 100名以内	中ホール 20名以内	第1会議室 10名以内
第2会議室 10名以内	団体室 10名以内	視聴覚室 20名以内
和室 10名以内	調理室 10名以内	

注意事項

右記の方は入館を
控えて下さい。

- ・発熱の症状のある方。(体温 37.5 度以上)
- ・風邪の症状がある方。(息苦しさ・強いだるさや、軽度の咳・咽頭痛)
- ・家族に体調不良者(風邪症状)がいる場合

申込み・問い合わせ 金武町立中央公民館 ☎ 968-2992(有)8-2992

町立図書館からのお知らせ

終戦記念日特別資料展

戦争と金武の子ども～翻弄される教育～

展示期間：11月10日(火)まで

延長します!



戦後75年を迎え、戦前・戦中の教育が子どもたちにどのような影響を与えたのか取り上げます。戦争の長期化にともなう学校教育体制の再編成の流れなどを追った資料を中心に、戦時中に使用されていた教科書等の展示や、写真パネル、金武町戦没者銘、ジオラマ等を展示します。

中学校の教科用図書見本展示

令和3年度から使用される中学校の教科書が決定しました。多くの町民の皆様に関心を持って頂きたく、町立図書館で教科書の見本を展示いたします。ぜひ、ご覧ください。

★令和2年10月1日(木)～令和2年10月18日(日)

- ・火曜日～金曜日 午前10時00分～午後7時00分まで
- ・土曜日・日曜日 午後10時00分～午後5時00分まで



10/1(木)からのご利用について

※当面の間、館内での滞在時間は、60分を目安にお願いいたします。

貸出・返却	○	返却ポストは24時間利用できます。
館内での閲覧	○	60分以内(当日の新聞は、一紙30分)
自主学习・座席利用	○	60分以内
インターネット利用	○	30分以内
CD/DVDの視聴	×	CDやDVDは貸出を行っています。

☆ご利用の際は、マスクの着用など、ご協力をお願いいたします。



(※毎週月曜日、毎月第3木曜日、祝祭日は休館となります。)

金武町営プール日程表 (9月15日～当面の間)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30	休館日					一般開放 第1部	一般開放 第1部
10:00						9:30	9:30
11:00						11:00	11:00
12:00							
13:00							
13:30						一般開放 第2部	一般開放 第2部
14:00							
14:30		一般開放 第1部	一般開放 第1部	一般開放 第1部	一般開放 第1部	13:30	13:30
15:00						15:00	15:00
15:30		14:30	14:30	14:30	14:30		
16:00		16:00	16:00	16:00	16:00		
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30		一般開放 第2部	一般開放 第2部	一般開放 第2部	一般開放 第2部		
19:00							
19:30		18:30	18:30	18:30	18:30		
20:00		20:00	20:00	20:00	20:00		
21:00							

※その他、利用時における注意事項等がありますのでご不明な点がございましたら下記までお問合せ下さい。

※今後の新型コロナウイルス感染状況次第では上記の内容が変更となる可能性がありますので予めご了承下さい。

※10月の清掃日は5日となっております。その為、**休館日が6日**となります。



金武町営プール TEL: 968-7771



金武町営プールの開館について



町営プールにつきましては、3月2日から新型コロナウイルス感染拡大防止の為、休館としておりました。

金武町教育委員会では、国や県が示している感染予防を持続的に行う為の「新しい生活様式」に基づき金武町営プールを9月15日(火)から一部利用制限を行ったうえで**開館**しました。詳細については【金武町営プールにおける利用制限について】をご確認ください。

なお、10月の各水泳教室については中止とし、町内及び近隣市町村や県内の感染状況等を確認したうえで11月以降に開催できるか調整中です。

社会体育施設の遵守すべき事項	<input type="checkbox"/> 以下の事項に該当する場合は自主的に利用を見合わせる事 ・発熱症状のある方(37.5度以上) ・風邪症状のある方(息苦しさや、強いだるさや軽度の咳・咽頭痛) ・家族に体調不良者(風邪症状)がいる場合
利用制限について	<input type="checkbox"/> 当面の間は 町内の方のみ の利用とします。《※完全予約制》 ・定員に達していない場合は当日受付でも利用可能とする。 ・小、中学生個人のみでの利用を禁止とする。(家族同伴は可) ・密を避けるために 利用人数制限を原則10名 とし 1時間30分 に入替を行う ・途中入場で遊泳時間が満たない場合でも、その部の終了時間に退場していただきます。 ・ウォータースライダーの使用は原則禁止 ・ジャグジープールは2~3名までとする ・今後、プール教室がある時間帯については貸切とする(11月以降調整中) ・当日は必ず検温を行い、施設管理者が用意する受付簿にて記入すること

利用時間については消毒等の時間を考慮し、下記の通りとする。

○ 火～金(平日) 第1部 14:30～16:00 (1.5h) 退館16:20
 営業時間 13:00～21:00 第2部 18:30～20:00 (1.5h) 退館20:20

○ 土、日、祝祭日 第1部 9:30～11:00 (1.5h) 退館11:20
 営業時間 8:30～16:30 第2部 13:30～15:30 (1.5h) 退館15:50

○ **休館日** 月曜日(祝日の場合は翌日)、第1火曜日

※今後の新型コロナウイルス感染状況次第では上記の内容が変更となる可能性がありますので予めご了承下さい。

教えて!

金武タームくん



新型コロナウイルス感染症対策



タームくん、高熱がでたとき新型コロナウイルスに感染したかもしれないと不安になることがあるけれど、どうしたらいいの?



もし、次の症状に該当する場合は、すぐに「新型コロナウイルス感染症相談窓口(コールセンター)」やかかりつけ医療機関(小児の場合、小児科医による診察が望ましいとされています)に電話等で相談するようにしてほしいタムー。

- 1 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合。
- 2 基礎疾患等があり、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合。
- 3 上記以外で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合。

(※) 症状が4日以上続く場合は必ず相談します。症状には個人差があるため、強い症状と思う場合はすぐに相談します。解熱剤等を飲み続けなければならない場合も同様です。



【新型コロナウイルス感染症 相談窓口(コールセンター)】

TEL: 098-866-2129

早起き

朝日を浴びることで、脳が目覚めて、24時間のリズムに調整されます。



早寝・早起き・朝ごはん

早寝

成長ホルモンは、深い睡眠時の0時前に最も多く分泌されるため、この時間帯はぐっすり眠っていることが大切です。

朝ごはん

脳と体を動かすためには、エネルギーが必要です。朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体の働きが活発になります。



なぜ「早寝・早起き・朝ごはん」が大切ですか?

! 早起きが一日を決めます

- ・早起きが習慣化すれば、正しい生活リズムがつくれます。
- ・朝ごはんをしっかり食べることで、体が目覚めます。