

GWはどう過ごしますか？

今年は、天皇陛下即位などいつもとは違うGWになりそうです。みなさん、どんな祝日があるか知っていますか？

- ★4月29日：昭和の日
- ★4月30日：国民の休日
- ★5月 1日：天皇即位の日（令和元年の始まり）
- ★5月 2日：国民の休日
- ★5月 3日：憲法記念日
- ★5月 4日：みどりの日
- ★5月 5日：こどもの日
- ★5月 6日：振替休日



天皇の退位等に関する皇室典範特例法を踏まえ、天皇の即位に際し、国民こぞって祝意を表するため、天皇の即位の日(5月1日)及び即位礼正殿の儀(10月22日)の行われる日を休日とする法律が平成30年12月14日に公布され即位の日及び即位礼正殿の儀が行われる日が祝日の扱いとなりました。 ※内閣府 HP より引用

これらは全て「法律」で定められています。何の法律で、どんな意味が込められているのか…？これを知って過ごすのと知らずに過ごすのとでは、1日の大切さが違ってくるかもしれませんね。

みなさんのGWが充実するものとなりますように…まずは生活習慣を整えましょう！！

ゴールデンウィーク

10 連休 GW 長い休みのすごしかた

【外へ出かける人は】

- ・日焼け対策をしよう
- ・つかれをためないために早めに帰宅しよう

【家で過ごす人は】

- ・生活リズムをくずさないようにしよう
- ・体を動かそう

【部活動にはげむ人は】

- ・熱中症に気をつけよう
- ・無理をしてけがをしないようにしよう

【4月からの新学期でおつかれの人は】

- ・自分の好きな方法でリラックスしよう
- ・夜はお風呂に入って温まり、早めに寝よう

感染症にも注意を！

現在、県内に警報・注意報レベルの感染症は流行していませんが、インフルエンザも発生しているようです。引き続き、手洗いうがい、十分な睡眠、バランスのとれた食事、外出の際はマスク着用などを心がけましょう！

★気を付けたい感染症（県内で主に発生しているもの）★

- ・インフルエンザ
- ・RSウイルス感染症
- ・感染性胃腸炎
- ・手足口病
- ・流行性角結膜炎
- ・A群溶血性レンサ球菌咽頭炎

※鹿児島県感染症情報より