



新型コロナウイルスの感染が心配されている現状の中で、学校生活を再開するにあたり、リスクを低減できるよう配慮しながら、今できることを共にがんばって生活していきましょう。

健康観察をお願いします

○毎日、家で検温し、発熱・かぜ症状やだるさなどがなければチェックし、健康観察カードに記入してください。
久しぶりの学校再開で、生活リズムの変化や運動量の増加もあり、心身共に疲れと思います。表情や食欲・顔色等いつもとちがうなと感じたら声をかけてあげてください。



○体温が平熱より高い場合または体調が優れない、かぜ症状があるときは登校せず、自宅で休養しましょう。
また、登校後体温が上がってきたり、体調が優れない、咳が出るなどの症状がみられたら、お迎えをお願いします。連絡がいきましたら速やかにお迎えをお願いします。

持ち物の確認をしましょう

ハンカチまたはタオル（2枚）

学校生活では何度も手洗いの場面があります。これからの時期は汗もかきます。普段使い用と給食用の2枚用意しましょう。（毎日取り替える）



ティッシュ

健康観察カード

水筒
水またはお茶(甘くないもの)

こまめに水分補給をしましょう。

布製マスクとマスク用ケース（袋）には記名を

マスク
(予備も)

マスクを入れる
ケースか袋

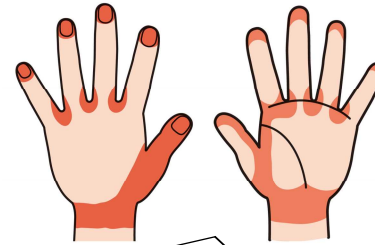
登校時はマスクをつけてきましょう。マスクを汚したり、落としたりしてしまうことがあるので、予備用のマスクをランドセルに入れておきましょう。

新型コロナウイルス感染症の予防

手洗い

一番大事

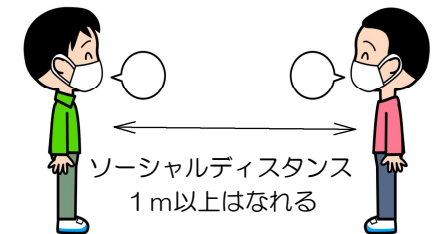
感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の人がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。【接触感染】



手あらいの6つのタイミング

- ①外から教室に入るとき
- ②トイレの後
- ③咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ④給食（昼食）の前後
- ⑤そうじの後
- ⑥共有のものを触ったとき

ツメの間、指の間や親指の付け根などに細菌が残しやすいので、しっかり洗いましょう。



咳エチケット

感染者の咳やくしゃみ、つばと一緒に放出されたウイルスを他の人が口や鼻から吸い込んで感染します。（飛沫は1～2m飛ぶと言われています。）【飛沫感染】

3つの咳エチケット

- ①マスクをする。（口と鼻を覆う）
- ②マスクがない時は、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う。
- ③マスクがなく、とっさの時は袖で口と鼻を覆う。



抵抗力を高めること

免疫力を高めるため、
「十分な睡眠」
「適度な運動」
「栄養バランスのとれた食事」
を心がけることが大切です。

健康診断のお知らせ



4月から予定していた定期健康診断ですが、新型コロナウイルスの関係で、延期になります。実施できるものから始めます。今後プリント等でお知らせしますので、ご協力をお願いします。