

COVID-19 (新型コロナウイルス感染症) 予防のための

神部っ子の1日



朝

☆朝起きたら、体温を測り、健康観察カードに記入しよう。

☆朝ご飯をしっかりと食べよう。

☆手拭き用のハンカチ、ティッシュ、汗拭き用のタオル(ハンカチ)、水筒を忘れないようにしよう。予備のマスクをカバンに入れておこう。

☆マスク、帽子を身につけて、さあ、出発。

★登校班では、1列に並んで、しゃべらずに歩こう。

★学校に着いて、くつをはきかえたら、まず手洗い、手指の消毒をしよう。

★教室や廊下の窓は開いているか確認しよう。

★健康観察カードを先生に渡そう。

学

★友だちとくっつかないようにしよう。距離をとって話そう。

★咳エチケットを守ろう。

◆マスクをしていないときは、服のそでやハンカチなどで口と鼻をおおう。

★道具や文房具の貸し借りはやめよう。

校

★こまめに手洗い・うがい・水分の補給をしよう。

◆手洗いは、石けんで、泡をしっかりと立てて洗う。

◆洗ったら、きちんとハンカチでふくようにする。

★「しんどい」など体調が少しでもおかしいなど感じたら、すぐ先生に言おう。

★使ったティッシュなどのゴミはきちっとゴミ箱に捨てよう。

放

☆1日のうち、どこかで、適度な運動をしよう。

課

☆友だちと1つの部屋に集まって遊ばないようにしよう。公園などの安全な

広い場所で、たくさんの方がいるところはさけて、遊ぶようにしよう。

後

☆十分な睡眠をとろう。