

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。

☆ハンカチ、ティッシュ、予備のマスクをカバンに入れておこう。必要な人は水筒も忘れないようにしよう。

☆マスク、帽子、寒いときは手袋（ポケットに手を入れない）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。

マスクは、途中で息苦しいなと感じたらすぐに外そう。そして、呼吸が楽になったらまたすぐに着けよう。

★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。

★健康観察カードを先生に渡そう。

★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。

◆学校内では、できるだけマスクは外さない。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。

★こまめに手洗い・手指消毒をしよう。

◆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と感じたら、すぐ先生に言おう。

★使ったティッシュなどのゴミはきちんとゴミ箱に捨てよう。

☆1日のうち、どこかで、適度な運動をしよう。

☆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。

☆十分な睡眠をとろう。



## 学

## 校

## 放課後

