



令和2年5月21日
西浦北小学校保健室
NO. 2

うちのひとと読んでね

新型しんがた新型コロナウイルスかんせんしょうたいさく感染症対策がっこうさいかいご～学校再開後の生活せいかつ～

新型しんがた新型コロナウイルスたむに立ち向かうために私わたしたちがかくじつできることを確実にやろう！

<p>あさお 朝起きたら...</p>	<p>① 体温をはかる。</p> <p>② 家の人に、「健康チェックカード」に体温と体調を記入してもらう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>37.0度以上の熱があるとき かぜのような症状があるとき (のどの痛み、せき、鼻水、だるさ、息苦しさ)</p> </div> <p style="text-align: right;">→家で様子を見る</p> <p>③ マスクをつけて、ハンカチ・ティッシュを忘れずに持って学校へ出発！</p>
<p>とうこう 登校したら...</p>	<p>① 教室に入る前に、石けんで手をあらう。しっかりハンカチでふく。</p> <p>② 「健康チェックカード」を担当の先生に提出する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>わすれた！ どうしよう？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マスクを忘れた！→保健室にもらいに行く。 ・体温測定を忘れた！→保健室にはかりに行く。 ・チェックカードを忘れた！→保健室で健康状態をチェックしてもらう。 </div>
<p>じゅぎょうちゅう 授業中</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・教室や廊下、トイレの窓は開けたままにしておく。エアコンを使っているときにも窓は一部開けたままにしておく。 ・机は間隔を空けて、できるだけ距離をとる。 ・グループやペアなど、向き合ったり近づいたりして学習しない。 ・音楽や行事などで合唱をしない。
<p>ほうか 放課</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・放課になったら毎回窓を全開にして換気をする。 ・トイレの後は、石けんで手をあらう。 ・人とは近づき過ぎず、1～2メートルは離れる。 (ソーシャルディスタンス) ・直接身体が触れるようなこと(あくしゅ、ハイタッチなど)はしない。 ・ハンカチ、タオル、文房具など、持ち物の貸し借りをしない。 ・ボールや遊具で遊んだときには手で目・鼻・口を触らない。石けんで手をあらう。 ・うがいは学校ではやらない。そのかわりに、水筒の飲み物を放課ごとに飲んで、のどを清潔にしましょう。(帰りまで十分に足りる量を持ってこよう) <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> </div>

<p>きゅう しょく 給 食</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① 石けんで手をあらう。しっかりハンカチでふく。 ② 手・指の消毒をする。 ③ 係の人が机の消毒をする。 ④ 席に座り、何も触らずに静かに待つ。 (マスクを外すのは食べるときだけ) ⑤ 外したマスクは机の上には置かない。ポケットまたは給食セットの袋に入れる。 ⑥ 座席は前向きのみで食事をする。 ⑦ 食べ終わるまでは話さないで、もくもくタイムとする。 ⑧ 食べ終わったらすぐにマスクをつける。 ⑨ 食器は自分でかたづける。人の食器には触らない。 ⑩ はみがきは、しばらくの間行わない。(家でていねいにみがきましょう。) 
<p>そ う じ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・そうじが終わったら石けんで手をあらう。しっかりハンカチでふく。
<p>いえ かに かい 家 に 帰 っ た ら...</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・家についたら、手をあらう。 ・おやつを食べる前、食事の前には、手をあらう。 ・早く寝て、睡眠時間をたくさんとる。睡眠は、免疫力(病気と戦う力)を高める。 ・好き嫌いしないでバランスのよい食事をする。
<p>がっこう たいちょう 学校で体調が わる 悪 くな っ た ら...</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体調が悪くなったら、がまんをしないで担任の先生に知らせましょう。 ・熱がなくても、早退して体を休めるように、家の方に連絡することがあります。

さあ、みんなで手をあらおう!!

