



かんせんしょうたいさく げんき す
感染症対策をして元気に過ごそう！

こやしょう けんこう やくそく 小谷小 健康の約束

1 まいあさ けんおん けんこうかんさつ 毎朝、検温と健康観察をしましょう。

- けんこうかんさつ まいにちがっこう ていしゅつ
・健康観察カードを毎日学校へ提出しましょう。

2 てあら 手洗い・うがいをしましょう。

- そと きょうしつ はい とき あと きゅうしょく ぜんご そうじ あと てあら
・外から教室に入る時、トイレの後、給食の前後、掃除の後など、こまめに手洗いをし
ましょう。(手洗いのうたに合わせてていねいに洗いましょう。)
まいにちも じぶん つか
・ハンカチは毎日持ってきてきましょう。自分のハンカチを使いましょう。
きゅうしょくまえ きゅうしょくとうばん しょうどく て あ からだ あ と
・給食前に給食当番はアルコール消毒をしましょう。(手荒れなど体に合わない時
は、流水と石けんで手を洗いましょう。)

3 かんき 換気をしましょう。

- こうていがわ きょうしつがわ まど つね いじょう あ
・校庭側と教室側の窓は常に10cm以上開けましょう。
やす じかん まど おお かんき
・休み時間ごとに窓とドアを大きくあけて換気しましょう。

4 マスクをつけましょう。

- せき くち はな
・咳をするときはティッシュやハンカチで口や鼻をおおきましょう。

5 ひと きょり 人との距離をとりましょう。

- ちか かいわ て とど きょり あつ
・近くで会話をしたり、手の届く距離に集まったりしないようにしましょう。

6 ていこうりょく たか 抵抗力を高めましょう。

- じゅうぶん すいみん きゅうよう てきど うんどう と しょくじ こころ
・十分な睡眠や休養、適度な運動、バランスの取れた食事を心がけましょう。

7 か ぜ しょうじょう はつねつ せき 風邪症状(発熱や咳など)がある時は自宅で休みましょう。

- がっこう たいちよう わる せんせい い
・学校で体調が悪いときはすぐに先生に言いましょう。