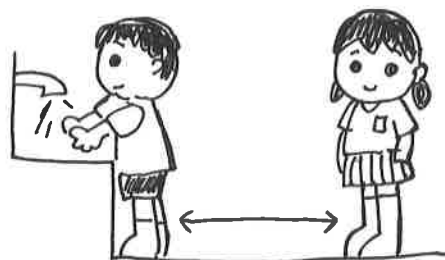


# 病気にならない・広げないために

## 1 手を洗います

- (1) 決められた流しで、1日に何回も洗います。
- (2) 前の人と離れて、順番を待ちます。
- (3) ハンカチは2~3枚、持ってきてきましょう。

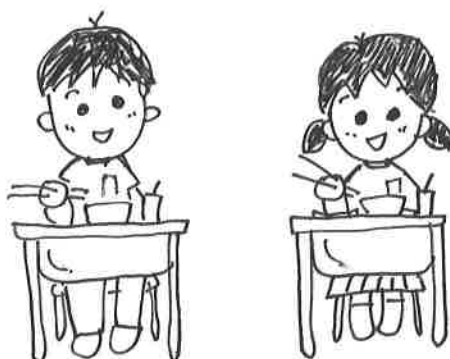


## 2 空気を入れかえます

- (1) 30分間に1回、窓を開けます。
- (2) 廊下側の扉と窓は、いつも開けておきます。

## 3 休み時間は…

- (1) マスクを着けて、外で、遊びます。
- (2) ブランコなどをさわった後は、ていねいに手を洗います。
- (3) 必ず帽子をかぶって、苦しくなるような運動はしません。
- (4) たくさん休憩をとり、水分をとりましょう。
- (5) 汗をかいたら、必ずタオルでふきます。
- (6) 混雑しないよう、高学年から教室へ戻ります。



## 4 給食の時間は…

- (1) 当番は、毎回、健康チェックをします。
- (2) 消毒して、ビニール手袋をします。
- (3) 机を前に向けて、話をしないで食べます。
- (4) おかわりは、先生が配ります。
- (5) 食器は、自分でカゴに戻しましょう。

## 5 歯みがきは…

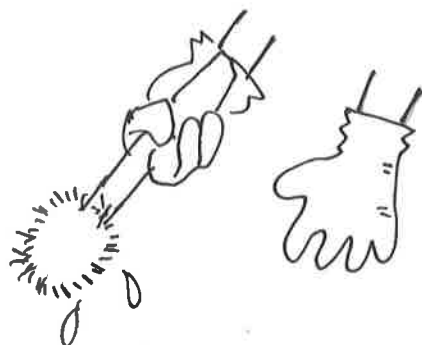
- (1) 流しの近くでみがきます。
- (2) 食べ終わった順にみがいてもいいです。
- (3) 「ごちそうさま」は、全員で行います。
- (4) うがい・口をすすぐだけでもO.K.です。
- (5) 家に帰ったら、必ず歯をみがきましょう。
- (6) 危ないので、歯ブラシを口にくわえたまま歩きません。



## 6 そうじの時間は…

【6月22日(月)から始めます】

- (1) 流し・トイレそうじをするときは、ビニール手袋を着けます。
- (2) 15分間そうじをしたら、特に、ていねいに手を洗います。
- (3) 「きびきび」「もくもく」「すみずみ」「バンダナ」を守ります。
- (4) 流しそうじは、水を出し続けながらやります。終わったら、しっかり手洗いをしましょう。



## 7 暑さに気をつけて…

- (1) スポーツドリンクを持ってきてもO.K.です。
- (2) 名前を書いて、補充用も持ってきます。
- (3) ペットボトルから、直接、飲みません。水筒に入れかえます。
- (4) 必ず、自分の席に座って飲みます。

## 8 体を大切に

- (1) 毎日の検温、健康観察カードを忘れません。
- (2) マスクも2~3枚、持ってきてましょう。
- (3) 「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」
- (4) けがをしないよう、落ち着いて生活します。
- (5) しっかり休み、たっぷり眠ります。
- (6) 病気に負けない強い体をつくります。



## 9 みんなで

- (1) 人と人との間を、空けます。
- (2) 病気を、正しく知ります。
- (3) よく考えて、行動します。
- (4) 心配なことや困ったことがあったら、必ず相談します。
- (5) うわさや差別、いじめをしません。
- (6) 私たちの命・健康や、生活を守るために頑張っている人に、感謝します。

