



令和3年8月 24日
多賀小学校保健室
8月号
お家の人と読みましょう。

8/24～ 新型コロナを予防する一日の過ごし方



1. 朝、お家で

健康観察 ①体温計で、「熱」を測ります。
②自分の体の様子をおうちの人に伝えます。
③「①と②」の結果を、「健康観察カード」に書いてもらい、忘れずに学校へ持ってきます。

持ち物 ハンカチやタオル、ティッシュ、マスクを準備しましょう。(予備のマスク・ハンカチをランドセルに入れておきましょう。)

※「熱がある・のどが痛い・せきが出る・体がだるい」など、あったら学校はお休みしてください。

2. 学校に着いたら

玄関 「熱」を測って、アルコール消毒をします。
教室に入る前 液体石けんで、手を洗ってから教室に入ります。

教室 ①「健康観察カード」を、クラスの決まったところに出します。
②静かに、準備をして自分の席に座ります。

※お家で熱を測るのを忘れてしまった時や、カードを忘れてしまった時は、担任の先生に言います。

3. 授業中

席 となりの人と席をはなして、授業を受けます。

近くの人 授業中も休み時間も、友だちと体をくっつけたり、近くで向かい合って話したりするのは、やめましょう。

マスク 学校では、給食を食べる時、運動をする時、水分をとる時、以外は「マスク」をします。

かんき 授業中は、窓とろうかのドアは開けておきます。窓は開けたまま、エアコンで室温を調整します。

物のかしかり 人に物をかりたり、かしたりはしません。

4. 休み時間

かんき 休み時間は、すべての窓を開けて、ろうかのドアも開けましょう。

手洗い 教室以外に移動をした場合、休み時間に「液体石けん」で手を洗いましょう。
その他、トイレの後、外から戻ったとき、食事の前後は、特にしっかりと洗いましょう。

遊び方 体をくっつけるような遊びは、やめましょう。

5. 給食

食べ方 人と向かい合って食べないようにします。おしゃべりも、しません。

配る時 体調が悪い人は配りません。

手洗い 液体石けんで、ていねいに洗い、アルコール消毒をします。

※手につけるアルコール消毒で、はだが荒れてしまう人は、石けんだけで、かまいません。

6. 昼休み (休み時間と同じです。)

遊び方 同じ学年・学級の人と遊びます。運動場や体育館は、決められた時だけ遊ぶことができます。

7. 午後の授業～下校

教室 帰りの会までに「健康観察カード」を配ってもらいます。

玄関 下校前に、アルコール消毒液で、手をまんべんなく消毒します。

※みんなが帰ったら、先生たちで教室などの消毒をします。

【マスクについて】

- 基本的にマスクをしていますが、マスクをしていて苦しい時は、すぐ近くにいる先生に言ってください。
- 登下校で人と離れてしゃべらない時は、マスクをしなくてもかまいません。特に、夏休み明けの今の時期は暑いので、苦しくなることのないよう、学校でも指導をしますが、ご家庭でもお話しください。

【その他】

- 学校で具合が悪くなってしまったら、すぐ近くにいる先生に言ってから、保健室へ行きましょう。
- 「早ね・早おき」、「バランスのよい食事」と「たくさん運動」で、「病気とたたかう体の力」をつけましょう。
- “ふべん”なことがあったり、“がまん”しなければいけなかったりして、“しんぱい”なことがふえたら、いつでも相談してくださいね。多賀っ子みんな協力して、乗り越えましょう！

