力を合わせて乗り切ります！

緊急事態宣言により、学校再開が延期となりましたが、みなさんはコロナウイルス感染ゼロを目指して、ひとりひとりががんばります！そして近い将来には、そのひとりひとりの力を合わせてこの状況を乗り切っています。

◆朝の約束◆

①朝起きたら必ず熱を測る
②ピンクの健康観察カードに、体温と体調を記入する
③おうちの人が確認し、押印またはサインする
④学校がある日は、できるだけマスクをして、ピンクのカードを持って登校する

ひとりひとりがていねいに取り組もう！

◎手洗い

感染予防の一番は手洗いです。指先（特に親指）、爪の先をていねいに洗いましょう。

◎咳エチケット・マスクの着用

ウイルスをまき散らさないために３つの咳エチケットを実行しましょう。マスクで顔を触るのを防ぎましょう。

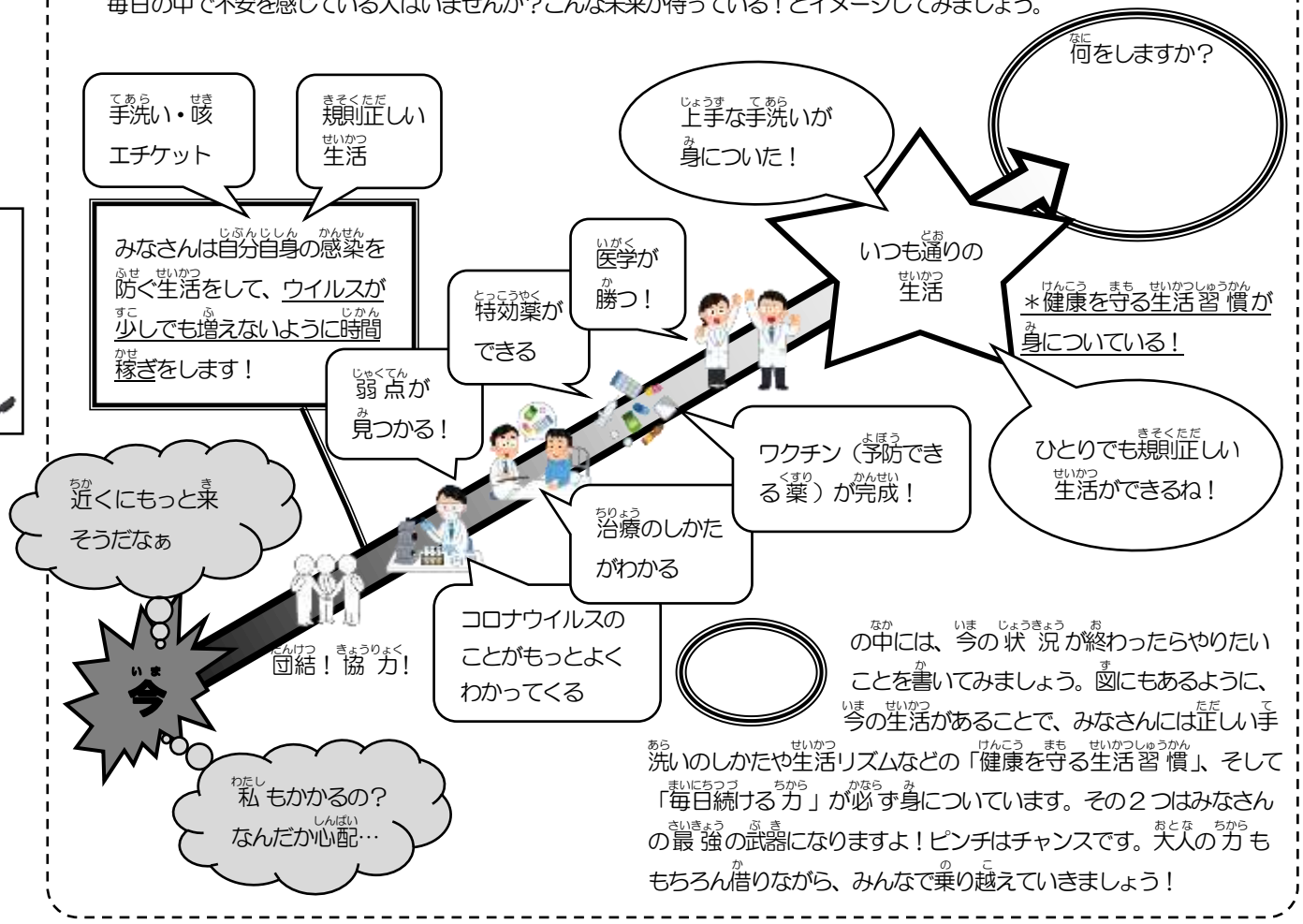
◎規則正しい生活

児童手帳の４ページを書いてみましょう。はじめに朝、夜の食事の時間を書き、それに合わせて起きる時間、寝る時間を決めましょう。最低でも８時間、できれば10時間眠れるようにおうちの人と相談しながら書きましょう。それをクリアすれば元気に活動できますよ。

◎2020運動って知っていますか？

手洗いは20秒、人との距離は2m、それができないいいわけは0！の合言葉です。ひとりひとりの意識が感染を防ぎます。

毎日の中で不安を感じている人はいませんか？こんな未来が待っている！とイメージしてみましょう。



の中には、今の状況が終わったらやりたいことを書いてみましょう。図にもあるように、今の生活があることで、みなさんには正しい手洗いのしかたや生活リズムなどの「健康を守る生活習慣」、そして「毎日続ける力」が必ず身についています。その２つはみなさんの最強の武器になりますよ！ピンチはチャンスです。大人の力ももちろん借りながら、みんなで乗り越えていきましょう！

保健室から　～おうちの方へ～

休校中の様々な対応に感謝申し上げます。誰もが不安を感じる状況ですが、一番守るべきは健康そして命です。学校と家庭とが協力してこの状況を乗り越えるしかないと考えます。何かありましたらいつでもご相談ください。今後ともどうぞよろしくお願いします。

＊６つのコロナウイルス感染症対策