

# しんがた かんせん 新型コロナウイルスに感染しないように

ちりゅうし きょういく いいんかい  
知立市 教育 委員会

するために ～ しょうがっこう こうがくねん  
小学校 高学年のみなさんへ

ちりゅうししょうちゅうがっこうちやうかい  
知立市小中学校長会

令和2年4月

- ① 毎朝、体温を測り、健康のようすを確認しましょう
- ② 石けんによる手洗いをしましょう
- ③ せき、くしゃみが出る場合は「せきエチケット」をしましょう
- ④ 3つの「密」に気をつけましょう
- ⑤ 体調をととのえましょう（十分なすい眠、適度な運動、バランスのよい食事を心がけましょう）

## 1 体温を測り、健康のようすを確認しよう

毎朝、体温を測り、カードに書きましょう。せき、のどの痛みなど、健康のようすを確認し、体調不良の場合は、必ずおうちの人に伝えましょう。

## 2 手洗いをしよう！

外出後や食事前、トイレの後には、石けんでよく手を洗い、ウイルスを洗い流しましょう。

また、手を洗った後は、きれいなハンカチで手をふくようにしましょう。ハンカチなどは自分のものを使い、友だちと貸し借りしないようにしましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

## 3 せきエチケットを心がけよう

せきエチケットは、ほかの人にウイルスをうつさないようにするために、せき・くしゃみをする時、マスクやティッシュ・ハンカチ、そでを使って、口や鼻をおさえることです。特に人が集まる場所では、おこなうことが大切です。

なお、文科省ホームページ「子供の学び応援サイト」に「マスクの作り方」が紹介されています。



## 4 3つの「密」(むんむん、ぎゅうぎゅう、がやがや な場所)に

### 気をつけよう

必要のない外出をひかえるようにしましょう。必要な外出のため、出かける時には、マスクやせきエチケットの方法(ハンカチなどで代用もできます)などで感染予防をしましょう。

また、外から帰ったら、手洗い・うがいを必ずしましょう。

### 3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い  
密閉空間



むんむん

大勢がいる  
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する  
密接場面



がやがや

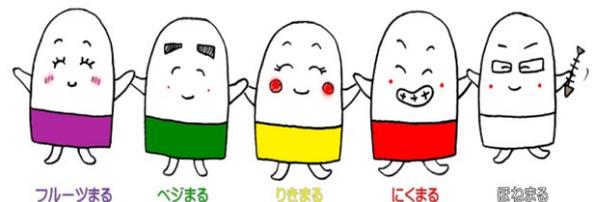
## 5 体調を整える!

病気に負けない、強い体を作るためにも「早寝・早起き・朝ごはん」が大切になります。

家で過ごす時間が長くなると、生活リズムが乱れやすくなります。生活のリズムをくずすとなかなか元に戻すことが難しく、体調を悪くすることにもなるので、しっかり自分で起きる時刻、寝る時刻を決めて、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

また、ゲームや勉強する時刻など、おうちの人と相談して、自分なりのスケジュールを作成し、生活がみだれないように心がけましょう。

十分なすい眠、適度な運動、バランスのよい食事を心がけ、じょうぶな体を作りましょう。



## 6 困ったときは…

毎日、体温を測り、健康のようすをおうちの人といっしょに確認しましょう。新型コロナウイルスの感染の心配がある場合には、衣浦東部保健所(0566-21-4797)に相談をしましょう。

また、新型コロナウイルス以外で、悩み事がある場合には、一人で悩まず、おうちの人や学校の先生、身近な人に相談しましょう。それができない時は、子どもSOSダイヤルに電話をしましょう。

<新型コロナウイルスに関する一般的な相談>

衣浦東部保健所 0566-21-4797

<悩み等、身近な人に相談できないとき>

24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310

もの人権110番 0120-007-110

