

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

ちりゅうししょうちゅうがっこうちょうかい
知立市小中学校長会

するために ～ しょうがっこうていがくねん
小学校低学年のみなさんへ ～

令和2年4月

- ① まいあさ、たいおんを はかりましょう。
- ② せっけん による てあらいを しましょう
- ③ せき、くしゃみが できる時は「せきエチケット」をしましょう
- ④ むんむん、ぎゅうぎゅう、がやがや の 3つに きをつけましょう
- ⑤ たいちょうを ととのえましょう
(よくねる、うんどうする、バランスよくたべる)

1 まいあさ、たいおんを はかりましょう

まいあさ、たいおんを はかり、カードにかきましょ。せきがでる、のどが いたいなど、たいちょうを おうちのひとと いっしょに かくにん しましょう。

2 てあらい をしよう！

そとから かえったとき や しょくじの まえ、トイレの あとには、せっけんてよく てを あらい、ウイルスを あらいながしましょう。

また、てを あらったあとは、きれいな ハンカチで てを ふくように しましょう。ハンカチなどは じぶんの ものをつかい、ともだちと かしかり しないように しましょう。



3 せきエチケットを心がけよう

せきエチケットは、ほかのひとに ウイルスをうつさないようにするために、せき・くしゃみをするとき、マスクや ティッシュ・ハンカチ、そでをつかって、くちやはなをおさえることです。とくにひとがあつまる場所では、おこなうよう 心がけましょう。

なお、もんかしょう ホームページ「こどものまなびおうえんサイト」に「マスク



のつくりかた」が しょうかい 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 ばしよ な場所)に

きをつけよう

3つの【密】、絶対に避けて

ひつようのない がいしゅつ を ひかえるように しましょう。ひつような がいしゅつ のため、でかける ときには、マスクやせきエチケット(ハンカチなどで だいようも できます)などで かんせんよぼう を しましょう。

また、そと から かえったら、てあらい・うがいを かならず しましょう。

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



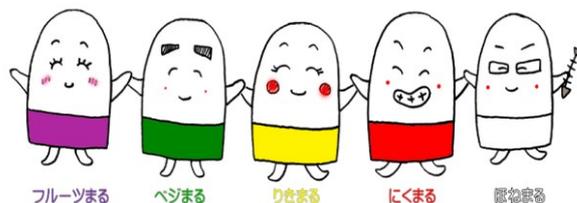
がやがや

5 たいちょうを ととのえる!

びょうきに まけない、つよい からだを つくるためにも「はやね・はやおき・あさごはん」がたいせつになります。いえで すごす じかんが ながく になると、せいかつリズムが みだれやすくなります。しっかり じぶんで おきるじこく、ねるじこく を きめて、きそくたしい せいかつを こころがける ように しましょう。

また、ゲームや ベんきょうする じかん など、おうちのひとと そうだん しましょう。

よくねて、うんどう をし、バランスのよい しょくじを こころがけ、じょうぶな からだを つくりましょう。



6 こまったときは…

まいあさ、けんこうの ようすを おうちのひとと いっしょに かくにん しましょう。しんがたコロナウイルスの かんせん の しんぱいが あるばあいには、衣浦東部保健所(0566-21-4797)に そうだんを しましょう。

また、しんがたコロナウイルスがいで、なや こと があるばあいには、ひとりで なや ならず、おうちのひとや がっこうの せんせいに そうだん しましょう。こども SOSダイヤル でも なや を そうだん できます。



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

子どもの人権110番 0120-007-110

