



しあわせのたね



甲佐町立乙女小学校
ほけんしつ
R2.4.17
文責：生田

うらもあります

いま がっこう やす
今、学校がお休みになっているのは、みなさん
がまた安全に、健康に学校生活を始められるよう
にするためでもあります。お友達の家に遊びに行
ったり、人が多そうなところへ出かけたりするの
は、やめましょう。いつも通りの生活が早く送ら
れるように、今はもう少しだけ、ひとりひとりが
がんばって我慢するときかもしれませんね。

頭の中でチャイムを鳴らせ!

生活のリズムを整えましょう。



★みんなにがんばってほしいこと★

●生活リズムをくずさない!



はやね はやお えいよう かたよ さんど しよくじ
早寝・早起き、栄養が偏らない三度の食事をする。

からだの抵抗力(病気に打ち勝つ力)を保って元気にすごせるようにする。

※学校があるときと同じ時間に起きて、同じ時間に寝るようにしましょう。

寝る時間の目安：低学年は夜9時まで、中学年は夜9時半まで、高学年は夜10時までに寝る。



●マスク・咳エチケットをする!



ひとにあうとき、しゃべるとき、外に出るとき、咳やくしゃみが出るときにはマスクをする。

マスクがないときに、くしゃみや咳が出るときは、ハンカチや服の袖などで口を覆う。

●こまめに丁寧に手を洗う!



食事の前、トイレの後、外から帰ってきたときなど、石けんを泡立てて丁寧に手を洗う。

洗った後は清潔なハンカチやタオルなどで手を拭くようにする。

●部屋の換気をする!



空気がこもらないように、部屋の換気をする。



友達と近寄って集まるのもできるだけ、さけましょう

※学校では常に窓を少し開けて換気をするので、寒いときは上着で調節してください。

おうちの方へ

学校から配付している検温カードを活用し、毎朝お子さんの検温と健康観察をお願いします。

おうちの方々も外出しなければならぬ場合があるかと思いますが、体調等にはお気をつけください。