

いつも通りの生活ができない毎日が続いていますが、

自分や家族のけんこうを守ることがとても大切です。

もう少し、がんばろうね。



こまめに手をあらおう

新型コロナウイルスのほかにも、もうすぐ、食中どく

が発生しやすい季節にもなります。外からかえったとき、

ごはんを食べるまえ、トイレのあとは石けんで手をていね

いにあらいましょう。



体をうごかさう

家の中でも軽く体をうごかすことで、気持ちが

リフレッシュできます。少しずつでよいので、体をうごかし

ましょう。せんとく物をたたむ、ゴミ出しをする、食器を

片付けるなど、せっきよく的におうちの人のお手伝いをして
みましよう。



マスクになれよう

がっこう はじ まいにち ますく べんきょう ますく にがて
学校が始ったら毎日マスクをつけて勉強します。マスクが苦手な

ひと いま ますく せいかつ れんしゅう
人は今のうちにマスクをつけて生活する練習をしておいてください。

マスクはどのお家でもなかなか手に入らず、困っている人もいと

おもいますので、お家で簡単に作れるマスクの作り方をしょうかいしま

すので、ぜひチャレンジして、自分で作ったマスクをつけてみてくださ

い。マスクの作り方の動画については、リンクが貼ってあるので、見て
ください。

けんこうかんさつをしよう

ひとりひとり
一人一人のたいちょうかんりが

たいせつ まいにちたいおん はかり けんこうかんさつ
大切です。毎日体温を測り、「健康観察

かーど きにゅう
カード」に記入しましょう。

かんきをしよう

へやのかんきをしていますか。

ときどき くうき
時々まどをあけて、へやの空気

い
の入れかえをしましょう。

