



新型コロナウイルスは人から人へうつる病気です。自分は大じょうぶ！ではなく、お年寄りや赤ちゃん、ぜんそくなどの持病がある人などがかかるとひどくなることもあります。いつ、どこでウイルスがうつるか分かりません。一人一人がしっかり予防することで、周りの人を守るにつながります。

1 **おうちで過ごそう**

ゴールデンウィーク後もまだまだ続く休校。おうちで元気に楽しむ方法を考えよう！

うちで過ごそう

2 **換気をしよう**

1～2時間に1度、窓を開けて部屋の空気を入れかえをしよう。

3 **手洗いをしよう**

石けんを付けてしっかり20秒！洗った後はぬれたままにせず、清潔なタオルやハンカチで手をふこう。

4 **毎日の健康観察と体温測定を**

いつもとちがうかな？というとき、調子の悪いときは早めに大人に伝えよう。

5 **規則正しい生活をしよう**

寝る時間と起きる時間、勉強や体を動かす時間、ゲームの時間を決めて、メリハリのある生活をしよう。

6 **朝・昼・晩ごはんをしっかりを食べよう**

おやつをダラダラ食べないように、食後は歯みがきをしよう。

7 **からだを動かそう**

たまには外へ出て散歩やジョギングをしよう。ストレッチやお手洗いなど、おうちの中でからだを動かす方法もあるよ。

8 **公園はすいた時間に少人数で**

外で遊ぶときにも、密にならないように、なるべく少ない人数で、距離を取って遊ぼう。

9 **買い物にはなるべくいかにずにお留守番**

休業や入店の制限をしているお店もあります。買い物に付いていくのはなるべくひかえましょう。

10 **きちんとマスクをつけてせきエチケット**

外出するときや、会話するときはマスクをつけよう。マスクの表面を触らないように！

情報を正しくつかもう

不安をあおるような情報はOFF！うわさに惑わされない、流されないように気を付けよう。

心配なことがあれば、がまんしないで大人に伝えよう。もし、先生に相談したいことがあったら学校に電話（612-3123）してね。