

# 加茂小版「新しい生活様式10」



## 1 毎朝、熱を測って健康観察表に記入します

じぶんの平熱<sup>へいねつ</sup>を知<sup>し</sup>っておきましょう。平熱<sup>へいねつ</sup>より1度<sup>ど</sup>高い<sup>たか</sup>ときは、注意<sup>ちゅうい</sup>が必要<sup>ひつよう</sup>です。  
発熱<sup>はつねつ</sup>・頭痛<sup>ずつう</sup>など症<sup>しょうじょう</sup> 状<sup>じょう</sup>がある<sup>あ</sup>るときは、おうちの人<sup>ひと</sup>に電話<sup>でんわ</sup>連絡<sup>れんらく</sup>してもらい、学校<sup>がっこう</sup>は休<sup>やす</sup>みます。登校<sup>とうこう</sup>後<sup>ご</sup>  
に体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>が悪<sup>わる</sup>くなった<sup>な</sup>ときは、すぐ<sup>すぐ</sup>に担任<sup>たんじん</sup>の先生<sup>せんせい</sup>に知<sup>し</sup>らせましょう。

### ※正しい検温について

「平熱<sup>へいねつ</sup>が35度<sup>ど</sup>台<sup>だい</sup>」という人<sup>ひと</sup>の多<sup>おほ</sup>くは正<sup>ただ</sup>しく測<sup>はか</sup>れていません。  
わきの下<sup>した</sup>に汗<sup>あせ</sup>をかいていたらふきとり、わきのくぼみ<sup>くぼみ</sup>のまんなか<sup>なか</sup>に、ななめ下<sup>した</sup>30度<sup>ど</sup>から体温計<sup>たいおんけい</sup>をはさみます。はさんだう<sup>う</sup>での手<sup>て</sup>のひら<sup>ひら</sup>を上<sup>あ</sup>向き<sup>むき</sup>にすると、わきがよ<sup>よ</sup>くしまります。10人<sup>じゅうにん</sup> 中<sup>ちゆう</sup>7人<sup>しちにん</sup>もの人<sup>ひと</sup>が、体温計<sup>たいおんけい</sup>の角<sup>かく</sup>度<sup>ど</sup>をまちが<sup>まちが</sup>えているそうです。



## 2 教室に入る前にアルコール消毒します

## 3 ていねいな手洗いをします

てあらいが、いちばん たいせつだよ!

水<sup>みず</sup>とハンドソープ<sup>つか</sup>を使ってよくあわだて、約<sup>やく</sup>30秒<sup>びようかん</sup>間<sup>あ</sup>洗<sup>あら</sup>います。「ハッピーバースデー」<sup>かいうた</sup>を2回<sup>に</sup>歌<sup>うた</sup>うとちよ<sup>ちよ</sup>うど30秒<sup>びようかん</sup>になります。さ<sup>さ</sup>と洗<sup>あら</sup>っただけ<sup>だけ</sup>では手<sup>て</sup>のしわ<sup>しわ</sup>からウイ<sup>う</sup>ルス<sup>る</sup>が広<sup>ひろ</sup>がり、かえ<sup>かえ</sup>ってふ<sup>ふ</sup>けつ<sup>けつ</sup>です。

手<sup>て</sup>のひら<sup>ひら</sup>、手<sup>て</sup>の甲<sup>こう</sup>、指<sup>ゆび</sup>先<sup>さき</sup>、指<sup>ゆび</sup>の間<sup>かん</sup>、親<sup>おや</sup>指<sup>ゆび</sup>の付<sup>つ</sup>け根<sup>ね</sup>、手<sup>て</sup>首<sup>くび</sup>を洗<sup>あら</sup>います。  
給<sup>きゅう</sup>食<sup>じよく</sup>のま<sup>ま</sup>えとあ<sup>あ</sup>と、歯<sup>は</sup>みがき<sup>がき</sup>のあ<sup>あ</sup>と、トイ<sup>と</sup>レ<sup>れ</sup>のあ<sup>あ</sup>と、そ<sup>そ</sup>うじ<sup>じ</sup>のあ<sup>あ</sup>と、運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>のあ<sup>あ</sup>と、は<sup>は</sup>なを<sup>を</sup>か<sup>か</sup>んだ<sup>だ</sup>あ<sup>あ</sup>となど<sup>など</sup>には、か<sup>か</sup>なら<sup>ら</sup>ず洗<sup>あら</sup>いま<sup>ま</sup>しょう。

## 4 いつもポケットに、せいけつなハンカチをもっています

手洗<sup>てあら</sup>い後<sup>ご</sup>、必<sup>かな</sup>ずせいけつなハンカチ<sup>かな</sup>でふ<sup>ふ</sup>きます。毎<sup>まい</sup>日<sup>にち</sup>2枚<sup>まい</sup>準<sup>じゆん</sup>備<sup>び</sup>して<sup>して</sup>くだ<sup>くだ</sup>さい。  
ハンカチ、タ<sup>た</sup>オル<sup>る</sup>は<sup>は</sup>とも<sup>とも</sup>だ<sup>だ</sup>ち<sup>ち</sup>にか<sup>か</sup>した<sup>した</sup>り、か<sup>か</sup>り<sup>り</sup>た<sup>た</sup>り<sup>り</sup>して<sup>して</sup>は<sup>は</sup>い<sup>い</sup>け<sup>け</sup>ま<sup>ま</sup>せん。



## 5 人とのきよりは2メートル（5歩）

せ<sup>せ</sup>き<sup>き</sup>・く<sup>く</sup>しゃ<sup>しゃ</sup>み<sup>み</sup>で<sup>で</sup>と<sup>と</sup>ぶ<sup>ぶ</sup>ひ<sup>ひ</sup>ま<sup>ま</sup>つ<sup>つ</sup>は<sup>は</sup>1~2メ<sup>メ</sup>ートル<sup>とる</sup>です。お<sup>お</sup>し<sup>し</sup>や<sup>や</sup>べ<sup>べ</sup>り<sup>り</sup>で<sup>で</sup>も、ひ<sup>ひ</sup>ま<sup>ま</sup>つ<sup>つ</sup>は<sup>は</sup>と<sup>と</sup>び<sup>び</sup>ます。

体<sup>たい</sup>育<sup>いく</sup>など<sup>など</sup>でマ<sup>ま</sup>スク<sup>すく</sup>を<sup>を</sup>は<sup>は</sup>ず<sup>ず</sup>す<sup>す</sup>と<sup>と</sup>きは、2メ<sup>メ</sup>ートル<sup>とる</sup>の<sup>の</sup>き<sup>き</sup>よ<sup>よ</sup>り<sup>り</sup>を<sup>を</sup>守<sup>まも</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。



## 6 マスクをつけます。替えのマスクも準備します

室<sup>しつ</sup>内<sup>ない</sup>で<sup>で</sup>人<sup>ひと</sup>と<sup>と</sup>話<sup>わ</sup>を<sup>を</sup>す<sup>す</sup>る<sup>る</sup>と<sup>と</sup>きは<sup>は</sup>必<sup>かな</sup>ず<sup>ず</sup>マ<sup>ま</sup>スク<sup>すく</sup>を<sup>を</sup>つ<sup>つ</sup>け<sup>け</sup>ま<sup>ま</sup>す。マ<sup>ま</sup>スク<sup>すく</sup>を<sup>を</sup>外<sup>はず</sup>した<sup>ら</sup>し<sup>し</sup>や<sup>や</sup>べ<sup>べ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>せん。

マ<sup>ま</sup>スク<sup>すく</sup>を<sup>を</sup>は<sup>は</sup>ず<sup>ず</sup>す<sup>す</sup>の<sup>の</sup>は、給<sup>きゅう</sup>食<sup>じよく</sup>、給<sup>きゅう</sup>水<sup>すい</sup>、歯<sup>は</sup>みが<sup>が</sup>き<sup>き</sup>の<sup>の</sup>時<sup>とき</sup>だ<sup>だ</sup>け<sup>け</sup>です。

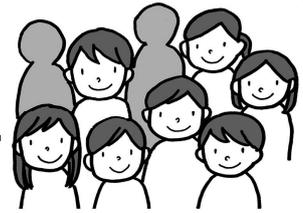
マ<sup>ま</sup>スク<sup>すく</sup>の<sup>の</sup>外<sup>そと</sup>側<sup>がわ</sup>を<sup>を</sup>さ<sup>さ</sup>わ<sup>わ</sup>ら<sup>ら</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>に<sup>に</sup>し、外<sup>はず</sup>す<sup>す</sup>と<sup>と</sup>きは<sup>は</sup>ひ<sup>ひ</sup>も<sup>も</sup>を<sup>を</sup>持<sup>も</sup>っ<sup>っ</sup>て<sup>て</sup>外<sup>はず</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>しょう。

## 7 給食（食事）は、前をむいてだまって食べます

## 8 歯みがきのきまりをまもります

### 歯みがきのきまり

- ① 食べ終わった人から歯ブラシ、コップ、タオルをもっていく。
- ② ↑マークのところのみがく。
- ③ シャべらない。うごきまわらない。歩かない。外をむいて。
- ④ 水道のじゃ口は↓マークのところをつかう。
- ⑤ みがくとき
  - ・ 歯みがき粉はつけない
  - ・ 口をとじて、歯ブラシをこきざみに動かし、しぶきをとばさない
  - ・ 流しにできるだけ顔を近づけ、そっと水をはく
  - ・ うがいは1～2回まで
- ⑥ 水道の水も少しずつ（えんぴつの太さくらい）流す。
- ⑦ 歯ブラシを洗ったら、自分の手も石けんで洗う。



集まらない

## 9 換気（部屋の空気のいれかえ）をします

部屋の両側の窓や入口を開けて、空気の流れをよくしましょう。もしコロナウイルスが空気中にただよっていても、外に飛ばすことができます。



閉め切らない

## 10 めんえき力（病気にかからない力）をアップさせます

生活リズムをととのえることがたいせつ

### ときどき、じぶんのせいかつをふりかえろう

- 睡眠時間は十分かどうか。（夜7時から朝7時までの間に8時間以上ねたか。）
- バランスのよい食事を一日3回しっかり食べたか。
- てきどな運動をしたか。
- 近づかない・集まらない・閉め切らない の3密をせずに生活できたか。