



令和2年4月20日
明倫小学校 保健室



はやね はやおき 朝ごはん

★^{しんがた}新型コロナウイルス^{かんせんしやう}感染症^{ぞうか}の増加^{ともな}に伴い、^{きんきゆうじたい}緊急事態^{せんげん}宣言^{ばしよ}の場所^{ぜんこく}が全国^{ひろ}に広がりました。

4月21日～5月6日の間、学校はお休みになります（臨時休業）

体調^{たいちやう}に気^きをつけてすごしてくださいね。

いま ^{ひつよう}必要なことは、^{ひろ}コロナウィルスの広がりをおさえるため、
『^{じぶん}自分のため、^{みんな}みんなのため、^{たいせつひと}大切な人のため、^{わたし}私たち一人ひとりが、
できることをしっかりやっていく』 ^{ひとり}ということです。

★^{せいかつ}ふだんの生活^{ころ}では、こんなことを心がけましょう

早ね・早おき・朝ごはん 体力をおとさないことも大事です

- 早ね:「寝る子は育つ」からだのつかれをとり、明日へのじゅんびをします。
からだも脳もせい長します。
- 早おき:「早おきは三文(さんもん)の徳」頭がすっきり!! やる気がでます!
朝のじゅんびがゆっくりできます。
- 朝ごはん:脳が目ざめてはたらきます。エネルギーが入るので、からだ動きやすいです!

手をあらおう 手あらいのタイミング



外からもどったとき
外にあるものをさわったとき



ごはんの
まえとあと



せきやくしゃみ・
鼻をかんだとき



トイレのあと



からだを動かした
あと

接触感染に注意 せつしょくかんせんにちゆうい

- 例) 1. 人がせきやくしゃみを手でおさえたあと、ドアの取っ手にさわると、取っ手にウィルスがくっつく
2. ほかの人がドアの取っ手にさわると、今度は、ほかの人の手にウィルスがくっつく
3. ほかの人が自分の顔をさわると、ウィルスが口や鼻、目の粘膜からからだに入る



顔をさわらない

人は気づかないうちに、顔をさわっています!



家のそとでは
マスクをしよう

マスクがあると、顔をさわりにくい。



手をあらおう