



あたらしい せいかつ 新しい生活スタイル かくにん ～あらためて確認しよう～



かほく市立大海小学校
校 長 喜多 由紀
養護教諭 諸岡あゆみ

※^{ひと}おうちの人と^よいっしょに読みましょう◎

1. 健康チェック

- 毎日、検温をして、体調チェックをします。
- 自分に熱などの症状があるときは、登校できません。
- 家族に熱などの症状があるときも、登校できません。
- 朝、学校に来たとき、玄関で健康チェック表を見せます。
- 具合が悪くなったら、我慢せずに先生に相談します。



2. マスク

- マスクは、自分のため、周りの人のためにつけます。
- マスクは、鼻からあごまでしっかりと覆います。
- 鼻や頬などとマスクとの間に隙間がないようにします。
- 替えのマスク、マスクを入れる袋は毎日持ってきてきましょう。
- マスクを何度もさわることがないように、サイズを確認しましょう。



 ふしよくふ 不織布マスク	 ぬの 布マスク	 ウレタンマスク	 フェイスシールド	 マウスシールド
とお通しにくい ← ひまつ 飛沫 → とお通しやすい			ちい 小さな飛沫に対しては ひまつ 効果なし	

3. 手洗いとハンカチ

- 毎日清潔なハンカチを持ってきます。
- 手はあわあわ石けんで、ていねいに洗います。
- 洗い残が多いところは、指先、指と指の間、手首です。
- 手を洗った後は、きれいなハンカチで手をふきましょう。



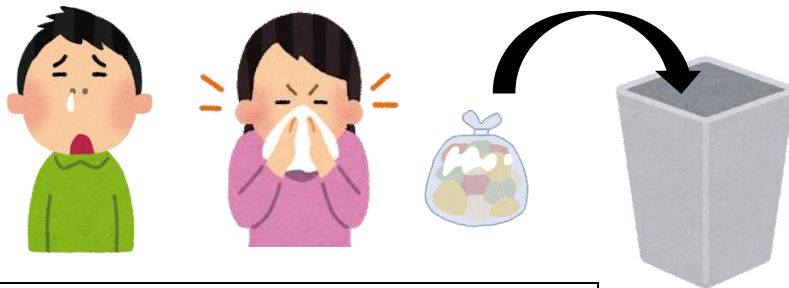
4. 給食後の歯みがき

- おしゃべりせずに、離れて、口をなるべく開けずにみがきます。
- うがいは、低いところでゆっくりとで水を口から出します。
- お友達と向かい合ったり、話したりするのは我慢します。



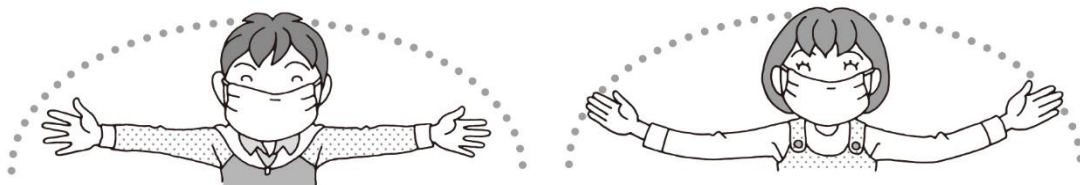
5. 鼻水とティッシュ

- アレルギーなどで鼻水が出る人は、ティッシュを袋に入れてみましょう。
- ティッシュを入れる袋（スーパーの袋など）は家から持ってきてください。
- 学校のゴミ箱に捨てるときは、袋をしばってから捨てましょう。



6. 換気とソーシャルディスタンス

- 窓やドアを2か所以上あけて、空気を入れかえましょう。
- お友達や先生と1～2メートルの距離をとりましょう。
- 両手を広げたくらい離れられるといいですね。
- おんぶや握手、ハイタッチなどは、しません。



みんなで工夫しながら楽しくすごそう！