

おうちでできるコロナウイルス 予防 ってなんだろう？

手あらいをしよう

ウイルスがついているところを触ると、自分の手にもウイルスがつきます。その手で食べ物を食べたり、顔まわりを触ると、体の中にウイルスが入ります。石けんを使ってしっかり洗いましょう。



換気をしよう

窓をあけ、部屋の空気を入れかえることで、空気中にふわふわとただよっているウイルスを外に出すことができます。また、新しい空気を入れることで気分もすっきりリフレッシュできます。



マスクをつけよう

マスクはせきやくしやみなどの飛沫が鼻や口に入るのを防ぎます。自分だけでなくほかの人への感染もふせぎます。



規則正しい生活をしよう

睡眠

ぐっすりと眠ることで、体や心のつかれをとるのはもちろん、骨や筋肉を作ったり免疫力（病気とたたかう力）を高めます。休校中も早寝・早起きを心がけましょう。



食事

体をつくる赤の食品、エネルギーとなる黄色の食品、調子を整える緑の食品。3色それぞれに役割があり、元気な体をつくります。

運動

運動をすることで体力が付き、病気にかかりにくい体をつくります。適度に疲れることで夜ぐっすり眠ることもできます。

保護者の皆様

- ・ 休校期間中でも規則正しい生活を心がけるようお願いいたします。
（今回の体温記録表に起きた時刻と寝た時刻の記入欄を設けました。お子さんの生活をみつめる機会です。お手数ですが記入をお願いします。）
- ・ 休校中でも、以下の場合は、学校まで連絡をお願いします。

- ① 37.5度以上の発熱がある場合
- ② 倦怠感、咳や息苦しさなどの症状がある場合
- ③ 上記①、②の症状が改善された場合