



# えがおのはな



新型コロナウイルス感染症が、全国的にまた、増えています。伊東や近隣の市町でも感染者がでています。明日からの4連休、また、連休明けからのすごし方に気をつけ、感染予防を心がけましょう。

## ～with コロナ～

### 新しい生活様式で、新型コロナウイルス感染症対策を！

□毎朝、検温、健康観察をしましょう。

・発熱はもちろん、熱がなくてもかぜ症状などが見られるときは、**自宅で休養をお願いします。**

- ・発熱やかぜ症状などが続くときは、帰国者・接触者相談センターに相談してください。
- ・健康チェックカードへ記入し、登校するときには持たせてください。



□外出時はマスクを着用し、咳エチケットに努めましょう。

- ・運動時、登下校中のマスクは、熱中症予防のため外してもよいですが、マスクをしていないときは、密を避け、会話は控えましょう。



マスクをしよう

□石けんを使ってしっかり手洗いをしましょう。

- ・外から帰ったとき、トイレの後、食事の前など
- ・あわあわてあらいの歌、ハッピーバースデーの歌×2回などていねいに洗いましょう。
- ・泡を洗い流す前に、蛇口のハンドル部分を洗いましょう。
- ・家庭では、タオルの共有をやめましょう。



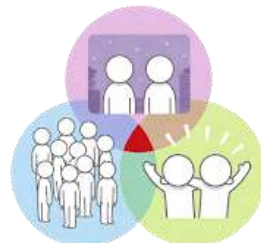
てをあらおう

□規則正しい生活をして、免疫力を高めましょう。

- ・早寝、早起きをしましょう。  
1～4年生は遅くても9時までに、  
5～6年生も遅くても10時までに寝ましょう。
- ・栄養のバランスを考え、好き嫌いせず食べましょう。
- ・適度な運動を行いましょう。



□3つの密（密集・密閉・密接）を避けましょう。



かんきをしよう

外出時は、特に気をつけましょう。



### 熱中症対策 v s コロナ対策 どちらが優先？

新型コロナウイルス感染も心配ですが、熱中症も命に関わる怖い病気です。暑さ対策をした上で、新型コロナウイルス感染予防をするようにしましょう。

# 明日から4連休 命を守る行動を！

## 1. 交通事故に気をつけて

交通量も多くなります。観光客も増えて、道路等の混雑が予想されます。いつも以上に、歩行や横断歩道の横断、自転車の乗り方やスケートボード等の遊び方にも十分注意してください。



## 2. 海や川などの水の事故に気をつけて

天候や波、地震などの情報を正しく判断して、危険な行動は絶対にしないでください。子どもだけで海や川へ行ってはいけません。



## 3. その他の事件、事故に気をつけて

行動、場所、時間などの判断も大切です。多くの人が集まる場所では、大人から離れないようにしましょう。携帯電話などの使い方にも注意しましょう。

## 4. 健康に留意して、体の調子を整えよう

熱中症、新型コロナウイルス感染症のほかにも、夏にかかりやすい病気もたくさんあります。規則正しい生活を心がけ、休み中の健康観察も忘れずに行いましょう。

また、連休明けに疲れが残らないよう4日間の過ごし方を考え、月曜日に元気に登校できるようお願いします。

## 清潔に保つ習慣を身につけよう

### 手を洗おう

手を洗ったら、**ハンカチ**で手をきれいにふきます。ハンカチは、いつでも使えるように、ポケットに入れておきましょう。



### 汗を拭こう

暑さが続くこの季節は、**汗ふきタオル**を持たせてください。(持ち物には必ず記名をお願いします。)汗をふいて、スッキリさわやかに生活しましょう。



## 下着着用のすすめ

下着には、体から出る汗や皮脂などを吸いとり、体を清潔に保つ役割があります。また、下着と上着の間に空気の層をつくるので、この時期は、通気性を高める効果が期待できます。そのため、下着を着ていた方が、気持ちよく過ごすことができます。子どもたちには、皮膚への刺激が少ない綿100%の下着の着用をおすすめします。

