



新型コロナウイルスの感染が拡大し続けています。学校がお休みの間も、一人ひとりが病気のリスクを自覚し、感染しない・拡げない対策を取りましょう。次のページに「健康観察カード」を載せています。2年生・3年生は、これから毎朝、検温をして自分の体の様子を記録していきましょう。1年生には入学式に「健康観察カード」を配布していますので、そのカードに記入を続けてください。5月からは、次々のページの「健康観察カード」を使用してください。*健康観察カードはプリントアウトして使ってください。プリントアウトができない場合は、ノートなどに日付・体温・症状などを記入してください。

感染を予防するために注意することは・・・

1. 免疫力を高めましょう。

十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけましょう。

2. 手洗いをきちんとしましょう。

石けんを使った手洗いをこまめにきちんと行いましょう。日常の生活の中で、手はあらゆる物を触ります。そしてその手で、食事の時や無意識の時に口や鼻、目などを触っています。ウイルスは皮膚からは体の中には入り込みませんが、口・鼻・目等の粘膜から入り込みます。体内にウイルスを取り込まないための第一予防として、外から帰った時、食事の前などこまめに手洗いを行いましょう。

3. 咳エチケットを守りましょう。

咳くしゃみの症状がある人はマスクをしましょう。マスクをしていない時、咳やくしゃみが出る時は手で口を押さえないで、ハンカチやティッシュ、袖等で口をおおきましょう。また、マスクの取扱いには注意が必要です。マスクをしたら、マスクをなるべく触らないようにしましょう。マスクを外す時は、ひもの部分を持って外し、きちんと捨てましょう。マスクを取り扱う前後は手洗いをしましょう。

～毎日の手洗いをレベルアップさせよう！～



上の絵は洗い残しの多い部分を示しています。（指先・爪の間・指の間・親指・手首）手を洗う時は意識して、これらの部位も洗い残さないようにしましょう。

手洗い法をおさらいしよう

洗い残しを防ぐ6つのポーズ

① おねがいのポーズ

両手のひらをこすり合わせながら洗う



② カメのポーズ

手の甲側から指の間を洗う



③ お山のポーズ

両手のひらを向かい合わせて、指の間を洗う



④ おおかみのポーズ

手のひらで爪を研ぐように動かしながら指先を洗う



⑤ バイクのポーズ

バイクのアクセルをふかすように親指を洗う

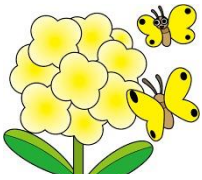


⑥ つかまえた!のポーズ

手首をつかんでよく洗う



Wash Your Hands !



4月 健康観察カード

年 組名前

月日	時間	体温	症状（発熱以外）*該当項目に○を記入		レ
4/16 (木)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
4/17 (金)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
4/18 (土)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
4/19 (日)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
4/20 (月)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
4/21 (火)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
4/22 (水)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
4/23 (木)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
4/24 (金)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
4/25 (土)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
4/26 (日)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
4/27 (月)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
4/28 (火)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
4/29 (水)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
4/30 (木)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	

- ・自分の健康観察の結果を記録するカードです。毎日検温・健康観察を実施してください。
- ・発熱がある時や発熱がなくても風邪の症状がある場合は、自宅で休養してください。
- ・強いだるさや息苦しさがある場合や、風邪の症状や37.5°C前後の発熱が4日程度続いている場合（解熱剤を飲み続けなければならない時を含む。基礎疾患等のある方は、これらの状態が2日程度続く場合）は、新型コロナウイルス感染症コールセンター（電話番号 06-6151-2603）にご相談ください。



5月 健康観察カード

年 組名前

月日	時間	体温	症状（発熱以外）*該当項目に○を記入		レ
5/1 (金)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
5/2 (土)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
5/3 (日)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
5/4 (月)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
5/5 (火)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
5/6 (水)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
5/7 (木)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
5/8 (金)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
5/9 (土)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
5/10 (日)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
5/11 (月)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
5/12 (火)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
5/13 (水)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
5/14 (木)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
5/15 (金)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
5/16 (土)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
5/17 (日)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	
5/18 (月)	:	. °C	症状無し	せき・のどの痛み・鼻水・鼻づまり・息苦しい・体がだるい その他（ ）	