

おはんだより5月

緑が美しい季節となりました。新しい学年に慣れたと思ったら、休校……。そして再開となり、からだも気持ちも落ち着かず、自分のペースがつかみにくい人もいるのではないのでしょうか。そんなときはまず、自分に合ったペースで毎日を積み重ねていきましょう。ただし「ちょっと疲れたな」と感じたらひと休みを。こころもからだも健やかに過ごせるといいですね。



～ 自分のために・みんなのために～

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

3つの密を避けましょう!

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ 検索

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

- マスクがない時
- とっさの時

マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

学校や自宅の換気をしっかり行いましょう。

毎朝『体温測定・体調チェック』をしてから、登校しましょう。

★体温と体調チェックを健康観察表に記入して、学校に提出してください。

★発熱やかぜの症状がある時は、無理をせず自宅で休養するようにしてください。

