

Rainbow

いよいよ始まります!!

臨時休校がもうすぐ終わり、「学校に登校して授業を受ける」こゝが「始まる」としてあります。さて、みなさん学校再開に向けて、生活リズムは整っていますか？

課題配布の時に、「昼夜逆転しています。」「2時頃寝ています。」という声も聞きました。そんな生活リズムが乱れてしまっている人は、この1週間の過ごし方が重要ですよ！

1. 睡眠 (23時までに就寝、6時までに起床)
2. 食事 (朝、昼、夜 3食 バランスよく食べる)

まずはこの2つを心がけて過ごしましょう。



一人ひとりが心がけてほしい4つの対策

学校生活が再開しても、新型コロナウイルスの感染が完全に収束する訳ではありません。一人ひとりができる感染症対策をして、学校生活を過ごしましょう。

1. 体温計測

登校前は必ず体温を計測して自分の身体の状態を知りましょう。



2. 手洗い

登校後、トイレのあと、外から帰ったあとは石けんで手を洗いましょう。

石けんで10秒
流水で15秒〜お



3. マスクの着用

ウイルスを取り込まない
咳エチケットのためにマスクを着用しましょう。



4. 無理をしない

無理をしすぎてしまうと血流が悪くなり、
免疫かも低下してしまいます。
体調が悪いときは無理せず休みましょう。



学校ではこんな対策をします



- ① 教室の換気
- ② 校内の消毒
- ③ 机と机の十分な距離を保つ