

大野南 けんこう 健康スタンダード

～自分のけんこうとあんぜんをまもるために～

朝（あさ） 家（いえ）で	<ul style="list-style-type: none"> ○ ねっをはかります。体ちょうをかくにんします。そして、健康（けんこう）カードにきろくします。サインをもらいましょう。 ○ わすれずに、ランドセルに入れましょう。
朝（あさ） 家を出るとき	<ul style="list-style-type: none"> ○ マスクをかならずつけてきましょう。
学校に着（つ） いて 昇降（しょう こう）口で	<ul style="list-style-type: none"> ○ 7時45分より後に学校に着くと、昇降口前でならばなくていいですね。密（みつ）にならないように。 ○ とびらが開（あ）くまで待（ま）つときは、人との間（あいだ）を両手（りょうて）を広（ひろ）げたくらい空（あ）けましょう。
教室（きょう しつ）に着い て	<ul style="list-style-type: none"> ○ ランドセルをおいて、すぐに手をあらいます。 ☆たいせつ☆ ※ 手あらいについて書いてあるところを見て、おこないましょう。 ○ ランドセルをかたづけたら、つくえの上に、健康カードを出しておきましょう。
教室は	<ul style="list-style-type: none"> ○ いつもまどやドアを開けたままにしておきます。かんきをします。
朝の会では	<ul style="list-style-type: none"> ○ あいさつは、やさしい声でしてください。 ○ しばらくの間、朝のうたは、うたいません。少しの間、がまんしてね。
学習では	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前をむいて行きます。グループの席（せき）にはしません。2人でそうだんする話（はな）し合いもしばらくがまんしてください。 ○ 先生のしじを聞いて、言（い）われたようにしてください。 ○ 体育で、走（はし）るときなどにマスクをはずす時は、ひも（ゴム）の部分をもちましょう。口や鼻（はな）をおおうぶぶんは、さわりません。（ふだんからいしきしてね。）口や鼻が当たる部分を中になるようにおって、ふくろやポケットに入れましょう。
教室移動（い どう）では	<ul style="list-style-type: none"> ○ だまって右側（みぎがわ）を歩（ある）きます。両手（りょうて）を広（ひろ）げたくらい間を空けてください。
トイレでは	<ul style="list-style-type: none"> ○ かならず、ハンカチをもって行きましょう。 ○ 人が多（おお）くて待たないといけない時は、トイレの外に足あとマークがはってあるので、そこで待ちましょう。そして、右に並（なら）んでいる人・左に並んでいる人、こうごに入りましょう。 ○ はじめのうちは、たんになや学年の先生と行きましょう。 ○ トイレをすませたら、しっかり手あらいしましょう。 そして、自分のハンカチで手をふきます。ハンカチのかしかりはなしです。

<p>手あらいについて ☆たいせつ☆</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 外からもどってきた時・トイレの後・給食の前と後・掃除の後に、液体（えきたい）石けんを1プッシュ出して、ゆびさき・ゆびとゆびの間・つめの中、手のひら・手のこう・手首までしっかりあらいまます。ハッピーバースディの歌を2回歌い終わるまであらうといいそうです。あらったら、よくすすいでください。 ○ パンの日はとくにていねいにあらいましょう。
<p>給食（きゅうしょく）では</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1ばん気をつけます。前をむいて、だまって食べます。ひまつ（つばなど）がとぶのをふせぐためです。 ○ おとうばんさんは、手あらいの後、アルコール消毒（しょうどく）をし、ビニール手ぶくろをし、ごはんやおかずをつぎましょう。 ○ セルフサービス・自分ではいぜんします。 ※ くわしくは、給食が始（はじ）まる日にお話します。
<p>あそび</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 教室で、友達とはなしたいとき、両手を広げたくらい間をとって、はなしましょう。くっついたりじゃれあったりしないでくださいね。 ○ 外に行くときは、人と間を空けて、1れつでだまって歩いて行きましょう。帰りも、ばらばらで、帰ってきましょう。 ○ ボールの取り合いはせず、ゆずりあう・じゃんけんで決めるなど工夫しましょう。取り合いも、密になります。気をつけて。 ○ 教室で遊ぶときは（雨の日も）、自分の席で、さみしいけど一人で、読書（どくしょ）・お絵かき・あやとり・ねんど・おりがみ・工作・めいろ・ナンプレ・クロスワード・ぬりえなどをしましょう。プリントを用意（ようい）しておきます。
<p>図書室には、</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 行く日をきめています。 ・特別教室割（とくべつきょうしつわり）の学級割り当て（がっきゅうわりあて）の時間 ・中間休み 月…1の1 2年生 火…1の2 3年生 水…1の3 4年生 木…1の4 5年生 金…みなみ学級 6年生 ・昼休み 月…1の3 4年生 火…1の4 5年生 水…みなみ学級 6年生 木…1の1 2年生 金…1の2 3年生 に行きます。 ○ かりたりかえしたりするだけです。読（よ）むのは、教室の自分の席で。
<p>そうじでは、</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 人と間をあけ、はいたりふいたりします。だまってそうじをします。自分のたんとうのどうぐをつかきましょう。
<p>帰りには、</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 健康カード・使ったマスク（その時つけていないもので）をわすれずにもって帰りましょう。 ○ 昇降口まで、人と間を空けて、1れつでだまって歩いて行きましょう。 ○ 道路でも、人と間を空け、1れつで歩いて帰りましょう。

☆たくさんありますが、友達どおしでも、密にならないようにしないといけないので、大変ですが、命をまもるためにひつようです。

少しのしんぼうです。いっしょにがんばりましょう。