

児童のみなさんへの緊急メッセージ

児童のみなさんとみなさんの大切な人の健康を守るために

新型コロナウイルスに「うつらない！うつさない！」

からだのために
その①

手洗い・うがい

こまめに手洗い・うがいをします。
洗っていない手で、目やはな、口
などをさわらないよう
にします。



からだのために
その②

咳エチケット

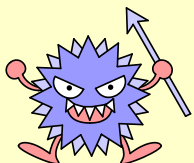
咳やくしゃみをする時は、マスク
をしたり、ティッシュ・
ハンカチなどで口を
おおったりします。



からだのために
その③

人混みをさける

人が多く集まっている場所には、
なるべく近づかない
ようにします。



1週間の生活リズムチェックシート 家庭学習編

チャレンジ！早寝早起き
おきる時こく () 時 () 分
ねる時こく () 時 () 分

年齢 性別 名まえ

日付	あさごはん	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24 (時)
月 日 ()	食べた・食べてない											
月 日 ()	食べた・食べてない											
月 日 ()	食べた・食べてない											
月 日 ()	食べた・食べてない											
月 日 ()	食べた・食べてない											
月 日 ()	食べた・食べてない											
月 日 ()	食べた・食べてない											

チャレンジ！家庭学習
1日 () 時間 () 分

日付	学習した時間 (分)	学習したこと
月 日 ()	10 20 30 40 50	■おくしゅう・しゅくたい () ■よしゅう () ■ちゆつぷろ () ■そのほか、じぶんの「何など」 ()
月 日 ()	10 20 30 40 50	■おくしゅう・しゅくたい () ■よしゅう () ■ちゆつぷろ () ■そのほか、じぶんの「何など」 ()
月 日 ()	10 20 30 40 50	■おくしゅう・しゅくたい () ■よしゅう () ■ちゆつぷろ () ■そのほか、じぶんの「何など」 ()
月 日 ()	10 20 30 40 50	■おくしゅう・しゅくたい () ■よしゅう () ■ちゆつぷろ () ■そのほか、じぶんの「何など」 ()
月 日 ()	10 20 30 40 50	■おくしゅう・しゅくたい () ■よしゅう () ■ちゆつぷろ () ■そのほか、じぶんの「何など」 ()
月 日 ()	10 20 30 40 50	■おくしゅう・しゅくたい () ■よしゅう () ■ちゆつぷろ () ■そのほか、じぶんの「何など」 ()
月 日 ()	10 20 30 40 50	■おくしゅう・しゅくたい () ■よしゅう () ■ちゆつぷろ () ■そのほか、じぶんの「何など」 ()
月 日 ()	10 20 30 40 50	■おくしゅう・しゅくたい () ■よしゅう () ■ちゆつぷろ () ■そのほか、じぶんの「何など」 ()
合計	() じかん () ぶん	【1週間の感想】

<家族の方から一言> <先生方から一言>

「生活リズムチェックシート」など
を使って、自分の生活リズムを振
り返りましょう！

※「生活リズムチェックシート」は北海道教育委員会のWebページからダウンロードすることができます。

規則正しい生活で強い体をつくろう！

～ウイルスに負けないために、みんなで取り組もう！～

- 早寝・早起きをする。
- 学習の時間や、ゲーム、インターネットなどの時間を決める。
- 体を動かすようにする。
- バランスのよい食事をする。

生徒のみなさんへの緊急メッセージ

生徒のみなさんとみなさんの大切な人の健康を守るために

新型コロナウイルスに

「うつらない！うつさない！」

感染拡大を防止するために…

若年層(10代後半から30代)が、気付かぬうちに感染を拡大させている可能性があります。



(政府の専門家会議より)

- 風通しが悪く、人が大勢集まる場所
- 不特定多数の人が接触するおそれが高い場所

などへの出入りは控えましょう。

接触感染
防止!

手洗い・うがい

ウイルスが体に入らないために、こまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗い、うがいをしましょう。

飛沫感染
防止!

咳エチケット

ほかの人にウイルスをうつさないために、マスクやハンカチなどで口をおおきましょう。



新型コロナウイルスを防ぐには

～集団感染のリスクはないか？大切な人を守ることができるか？～

- 体調不良(特に風邪ぎみ)のときは、自宅でしっかり休養をとる。
- 風通しが悪く、人が大勢集まる場所には行かない。
- 定期的に部屋の換気をする。
- こまめに手洗いやアルコール消毒をする。