

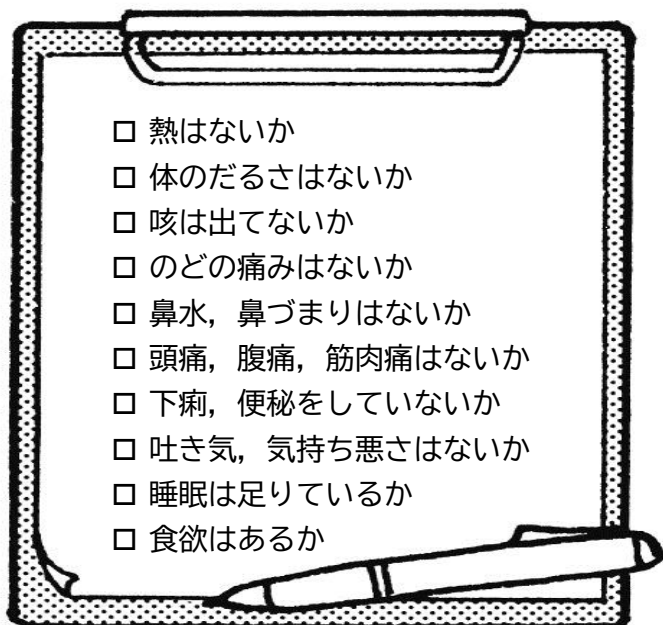


長かった休校期間でしたね。学校は再開されますが、感染防止の対策を十分に行っていく必要があります。みなさんの意識を新しい生活スタイルへと変えていきましょう。学校生活のリズムを整えて、充実した毎日を送っていきましょう。ただし、発熱や咳などの風邪症状がある時は、絶対に無理をしないで、自宅で休養するようにしてください。

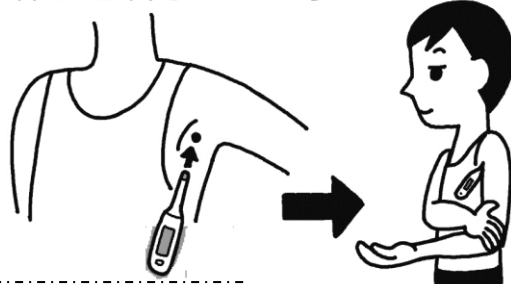
自分の健康状態を知り、しっかり自己管理しましょう！

自分の体の調子が一番わかるのは、やはり自分自身です。しっかり自己管理するためにも、毎朝、自分の健康状態についてチェックする習慣をつけましょう。

自分の平熱を知っておきましょう。正しい体温の測り方も、しっかり覚えてください。



【体温を測るときは】

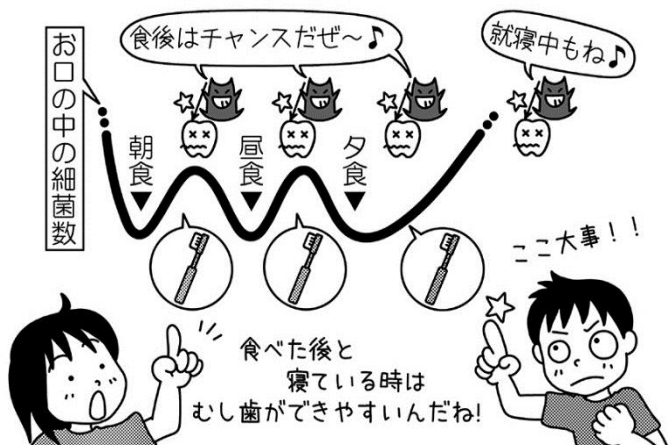


体温計の先が脇のくぼみの中央に当たるように、ななめ下から押し上げるようにして差す。

体温計をはさんで、脇をしっかり閉じ、反対の手で肘を押さえる。

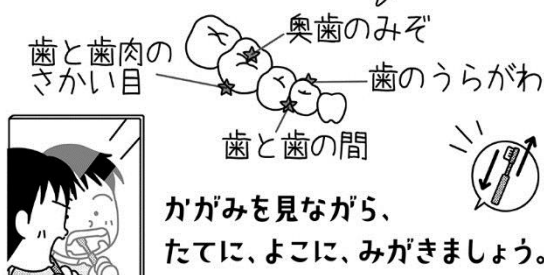
歯みがきのポイント！

食べたら、みがく

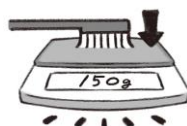


1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



150~200gくらいの軽い力でみがきましょう。



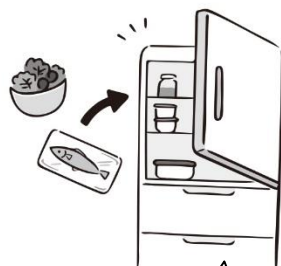
食中毒…三原則を守って予防!

「つけない」



手洗い・調理器具
の清潔

「増やさない」



食材の温度管理

「やっつける」



中心まで十分に
加熱

食中毒
を防ぐ

お弁当の工夫

冷ましてから
つめる

たまご料理は
完全に固まるまで
加熱する

水分が多いと
細菌がふえやすく
なるので注意

生野菜や果物を
入れるときは
別の容器に

盛り付けは
使い捨てのカップが
オススメ

火を通さずに
食べられるもの
(ハム・ちくわなど)
も加熱調理

食べる前の
手洗いも忘れずに

新型コロナウイルス感染予防のために



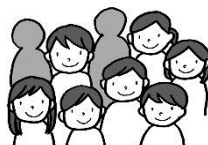
朝夕の検温



マスクをつける



手洗い



集まらない



締め切らない



近づかない