

2学期スタート！

生活リズムを整えましょう

・朝起きる時間、夜寝る時間を意識してリズムを作りましょう

朝起きたら、朝日を浴びるのが目覚めが良くなるポイント！
また、夜寝る前は、パソコンやスマホを触らないようにすると良い眠りにつきます。



・栄養バランスがとれた食事を規則正しくとりましょう

朝食を食べることによって、体内時計のスイッチがONになり体が目覚めますよ！ ご飯やパンだけでなく、タンパク質やビタミンも摂取するとバランスが良くなります。



規則正しい生活を送り体調が良くなることは、
免疫力アップにつながります



マスクの着用は場面に応じて

屋外で人との距離(2m以上)が十分に取れるときや会話をほとんど行わないとき

熱中症防止の観点から、屋外でマスクの必要のない場面では、
マスクを着用する必要はありません。



ひき続き、一人一人ができる対策を続けていきましょう



学校で食事をするときの注意事項

- ・食事の前後に手洗いをしましょう。
- ・机は移動せず、自分の席で食べましょう。
- ・食事中は会話をしないようにしましょう。
- ・食事を終わったら、マスクを装着しましょう。

食事中はマスクを外しているため飛沫が飛びやすく、コロナ感染の危険度が高くなります。

◎のどの違和感、体がだるい、頭痛、発熱などの症状がある時は、登校を控えるようにしましょう。



自己健康観察表



〈注意事項〉

- 1 毎日できるだけ同じ条件（起床後、朝食前がよい）で検温し、記録しましょう。
- 2 体調に異常を感じたら、保護者の方に伝えましょう。
- 3 次のような症状がある場合は、かかりつけ医や医療機関へ相談しましょう。

9月



発熱や咽頭痛、咳などかぜの症状がある場合

月 日	曜	時 間	体温	発熱の有無	その他症状
例		7:15	36.5°C	有 ・ <input checked="" type="radio"/> 無	()
9月1日	木			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月2日	金			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月3日	土			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月4日	日			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月5日	月			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月6日	火			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月7日	水			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月8日	木			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月9日	金			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月10日	土			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月11日	日			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月12日	月			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月13日	火			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月14日	水			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月15日	木			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月16日	金			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月17日	土			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月18日	日			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月19日	月			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月20日	火			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月21日	水			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月22日	木			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月23日	金			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月24日	土			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月25日	日			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月26日	月			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月27日	火			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月28日	水			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月29日	木			有 ・ <input type="radio"/> 無	()
9月30日	金			有 ・ <input type="radio"/> 無	()