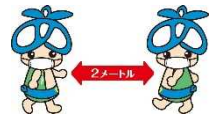




# 新型コロナウイルスを正しく理解しよう

新型コロナウイルス予防について、もう一度お願いしたいことを記載します。しっかりとやることはやって、1月には元気なみなさんと新年の挨拶ができるよう、感染予防をしていきましょう。

- マスクは鼻からあごまで伸ばして、顔をしっかりと覆いましょう。
- 近くに寄りたくても今は我慢です。ソーシャルディスタンスを取りましょう。
- 手洗いは、せっけんで20秒しっかり泡立てて洗い、きれいなハンカチで拭きましょう。
- 室内の湿度は40%以上を保ちましょう。
- 換気は常にします。対角線にある窓や扉を開けると効果的です。
- 具合が悪くなったら、我慢せず近くにいる大人に知らせましょう。



最後に保護者の方へ。お子様の様子を見てあげてください。少しでも「具合が悪いのかな？」と思ったら、声をかけてあげてください。早めの対応が一番の薬です。新年も学校では予防をしっかりやっていきます。ご家庭でもご協力をお願いします。



## ウイルスの入り口は 目・鼻・口



手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない。
- 石けんでいねいに手を洗う。

## マスクの捨て方

- 1 ひもを持ってはずす
- 2 ゴミ袋はしっかりくる
- 3 ゴミを捨てたあとは手を洗う
- 4 そして、感謝

## たのしい冬休み!

### 元気に過ごす3つのポイント

1 年末年始は楽しいイベントがたくさん。食べすぎに注意!

2 寒くても…早起きしよう!

3 少しずつでも運動しよう!

なるべく規則正しい生活を心がけて、好き嫌いせずに食事をし、寒いけど外に出て体を動かす冬休みにしましょう。

1月の始業式には、元気なみなさんに会えることを楽しみにしていますね。

よい、お年をおむかえください!