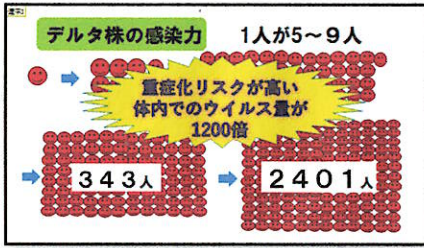


今年も家で過ごすことの多かった夏休みだったと思いますが、計画的に過ごすことはできましたか。運動不足になっている人、間食をしすぎた人、スマートフォンやタブレット等、映像ばかり見ていた人はいませんか。

学校生活がスタートしました。慣れるまで少し体が疲れやすくなると思いますので、夜は30分～1時間早めに就寝するようにし、目覚めのよい朝を迎え登校できるようにしましょう。

始業式後、新型コロナウイルスの感染予防について話をしました。自分を守る・周りの人を守るためにやるべきことは今までと同じです。どれだけ守れるかで変わってきます。感染に対する心構えをしっかりとちましましょう。



**いすみ市の新型コロナウイルス感染状況**

期間 (検査確定日)	感染者数
令和2年8月22日～ 令和3年7月20日	89人
令和3年7月21日～ 8月26日	156人

**健康観察**

**登校前**

- 検温
- 健康観察ファイルへの記入

☆体調が悪い場合は登校しない  
家族の体調が悪い場合は登校を控える  
心配な場合は **学校へ電話する**

**マスク着用**

飛沫は**感染リスク**が最も高い  
マスクを外している時は**会話をしない**

マスクを外す場面の3つは  
どんな時でしたか？

うんどう	間隔を広く
きゅうしょく	黙食
はみがき	控える

**登校後**

**マスクの着用** → **検温**

正門 → 昇降口

**手指の消毒** → **健康観察ファイル確認**

靴箱 → 教室

**歯みがき**

1. 歯を磨く
2. 水を吐き出す
3. 水を吐き出す
4. 水を吐き出す

どうしても歯みがきをしたい人の  
守るべきこと4つ  
守れない場合はできません。

に入る言葉は何ですか？

**手洗い・手指消毒**

共用物を触った後にも

- 多くの人が使う**特別教室**は入退室時に消毒する
- トイレ**から出た後は廊下で消毒する
- ウイルスの**再付着**を防ぐために蛇口を洗う

**換気**

密閉は絶対にダメ！  
家でも気をつけてね

自分の身は自分で守る

手洗い  
マスク  
換気

ソーシャル・ディスタンス、ワクチン等

自分の身は自分で守る

**健康3原則**

栄養よく食べ  
休養よく寝る  
運動よく動き

**抵抗力アップ**