

しんがた 新型コロナウイルスで気をつけること

小学生用

○3つの条件が重なる場所は避けましょう

①換気が悪い ②たくさんの人が集まる ③近くで話したり大声を出す

このような場所は、みんながウイルスに感染してしまう可能性があります。窓を開けてこまめに空気を入れ替えることや、一か所に集まらないこと、近寄っておしゃべりしないことに気をつけましょう。

○毎朝体温を測り、健康チェックをして、おうちの人に伝えましょう

体温は高くないか（37℃以上）、せき、鼻みず、のどや頭の痛みなどはないか
強い体のだるさや息苦しさはないか
においや味がわからないことはないか などについてチェックしましょう。

○特に必要ではない外出をしないようにしましょう

5月6日まで学校が休みになりました。これはみなさんが感染しないようにするためです。ウイルスは目に見えないため、家の外に出ると感染する可能性が高くなります。外出しなければならぬときには、必ずマスクを着け、ハンカチを持ち、家に帰ったらすぐに石けんで手を洗い、うがいをするようにしましょう。

○規則正しい生活を心がけましょう

ウイルスから体を守るため、十分な睡眠や適度な運動、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

○感染した人などへの悪口や差別は絶対やめましょう

誰もが感染する可能性がある病気です。感染した人とその家族、治療をしているお医者さんやその家族などを差別することは絶対やめましょう。つらい時こそみんなで励まし合いましょう。

☆いじめなどがあつたときに相談するところ

24時間電話相談 0776-51-0511 または 0120-0-78310 (全国共通)

県総合教育研究所 教育相談センター 0776-58-2180 平日 8:30~17:15

県嶺南教育事務所 教育相談室 0770-56-1310 平日 8:30~17:15