

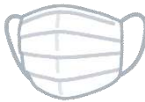











へんいかぶ ようちゅうい
変異株にも要注意！

ふゆやすみも気をつけよう

しんがた かんせんしょうたいさく しょうがくせいよう
新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト【小学生用】



できていたら にチェック✓を入れましょう

<input type="checkbox"/>  <p>ただしいマスクのつけ方</p>  <p>がいしゅつ 外出するときは、 ふしよく ぶ はな くち 不織布マスクで鼻と口を おおっていますか？</p>	<input type="checkbox"/>  <p>まいあさ 毎朝、たいおんを はかっていますか？</p>
<input type="checkbox"/> <p>ただしい手洗いの方法</p>  <p>がいしゅつさき かえ 外出先から帰ったときや、 しょくじ まえ て あら 食事の前には手を洗って いますか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>せきエチケットの方法</p>   <p>せきエチケットを こころ 心がけていますか？</p>
<input type="checkbox"/> <p>がいしゅつ こ ぼしよ じかん 外出は、混んでいる場所や時間を さ 避けるようにしていますか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>がいしゅつ ぐあいがわるいときは、外出 しないようにしていますか？</p> 
<input type="checkbox"/>  <p>換気のポイント</p>  <p>なか へやの中では、 かんき 換気をしていますか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>3つの密をさけるための手引き</p>  <p>みつ 3つの密をさけ、ゼロ密を めざしていますか？</p>
<input type="checkbox"/>  <p>ともだち おかしやジュースを、友達と まわ た まわ の 回し食べ・回し飲みしていませんか？</p>	<input type="checkbox"/> <p>かぞくいがい しょくじ 家族以外と食事をするとき、 おしゃべりするあいだは マスクをしていますか？</p> 

保護者のみなさまへ

- 健康観察は、ご家族の方も実施してください。体調のすぐれない人がいるときは、外出を控えてください。
- 人が集まるときは特に、食べ物の回し食べや、飲み物の回し飲みをしないように気を付けてください。
- お子様だけで、友達の家泊まりに行かないようにしてください。
- 冬休み終了後、体調がすぐれない場合は登校しないようにしてください。
- ワクチン接種を希望する場合は、お住まいの地域の接種相談窓口やホームページを確認して早めに接種するようにしてください。



へんいかぶ (オミクロン株)
変異株
の情報はこちら



■今年の冬休みについて

- 冬休み中も、生活のリズムを整え、毎日元気に過ごそう。
- 冬休みを有効に活用し、興味のあることに集中的に取り組もう。
- 冬休み中だからこそできることに、積極的に挑戦しよう。
- 一人一人が感染症対策を徹底して、楽しい冬休みを過ごそう。

冬休み中も感染症対策を徹底して規則正しい生活をし、冬休み明けには元気に学校生活を送れるようにしましょう。



1 新型コロナウイルス感染症から身を守る

感染症対策の徹底

■ 感染拡大を防止する習慣

- 手洗い・マスク・毎日検温を徹底する。
- ソーシャルディスタンスを保つ。
- 3つの「密」をさけて行動する。
- 「新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト」を使う。

外出時

■ 感染症対策

- 外出時はマスクを着用し、飲食以外では外さない。
- 体調が悪いときは出かけない。
- 不要不急の宿泊や旅行は行わない（×子供だけ）。
- 大人数での長時間の会食をさける（×回し飲み等）。
- 換気の悪い密集した場所をさける。

2 自転車の安全な利用

■ 事故をおこさない、事故にあわない

- 交通ルールを守り、危険な運転はしない。
- 乗車前にブレーキ等を点検する。
- 時間に余裕をもって出発する。
- 自転車保険に入りヘルメットを着用する。

感染予防のため、自転車を利用する人が増えています。



3 冬休みの過ごし方

学習



- 窓を開けて換気する。
- ICT機器も活用して学習する。
- 新聞や本を読み、世の中の動きを知り、様々な考えにふれる。
- 興味のあることに挑戦する。

睡眠・食事

- 生活のリズムを整え、適度な運動、バランスの取れた食事を心がける。
- 睡眠をしっかりとする。
- 夜遅くまでスマートフォンやテレビを見ない。

「ここが疲れた時のリラクゼーション動画」
(国立成育医療研究センター)



外遊び

- 安全な場所かどうかを確かめてから遊ぶようにする。
- 友達・家族の人との距離を確保して遊ぶ。
- おかしやジュースの回し食べ・回し飲みをしない。



SNS

- SNSは便利な反面、何気ない書き込みなどが、人をきずつけ、「いじめ」の加害者となることがある。
- 一度、SNS上に写真や動画等をアップすると、完全に消去することが難しく、取り返しのつかないことになったり、トラブルにつながったりすることがある。



「考えよう！いじめ・SNS@Tokyo」
・ストーリーから考える漫画形式の教材



4 「心配ごと」「なやみ」は相談

「心配ごと」や「なやみ」があると感じたときには、家の人や信頼できる大人に相談しましょう。

大人への相談が難しいと感じたときは、**LINE相談「相談ほっとLINE@東京」**などに相談しましょう。

- 東京都教育相談センター
0120-53-8288 (24時間受付)
- ヤング・テレホン・コーナー
03-3580-4970

<相談ほっとLINE@東京>

