

毎日のけんこう かんさつ ひょう ①毎日、あさと、よるの2回 たいおんをはかろう！ ②せきが出るか、かくにんしよう！ 出る● 出ない○ ③たいちょうはよいか、かくにんしよう！ よくない● よい○

	4月11日 土	4月12日 日	4月13日 月	4月14日 火	4月15日 水	4月16日 木	4月17日 金	4月18日 土	4月19日 日	4月20日 月	4月21日 火	4月22日 水	4月23日 木	4月24日 金
たいおん あさ	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど
たいおん よる	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど
せき														
たいちょう 体調														
メモ														

	4月25日 土	4月26日 日	4月27日 月	4月28日 火	4月29日 水	4月30日 木	5月1日 金	5月2日 土	5月3日 日	5月4日 月	5月5日 火	5月6日 水	5月7日 木	5月8日 金
たいおん あさ	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど
たいおん よる	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど
せき														
たいちょう 体調														
メモ														

	5月9日 土	5月10日 日	5月11日 月	5月12日 火	5月13日 水	5月14日 木	5月15日 金	5月16日 土	5月17日 日	5月18日 月	5月19日 火	5月20日 水	5月21日 木	5月22日 金
たいおん あさ	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど
たいおん よる	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど	ど
せき														
たいちょう 体調														
メモ														

！感染症対策へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

正しい
WTC
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

①



流水でよく手をぬがした後、石けんを
つけ、手のひらをよくこすります。

②



手の甲をのばすようにこすります。

③



指先・爪の間をき入りにこすります。

④



指の間を洗います。

⑤



親指と手のひらをねじり洗います。

⑥



手首も忘れずに洗います。

石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやるよ



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でぬぐえる



マスクを着用する
(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を
確実に覆う



② ゴムひもを
耳にかける



③ 隙間がないよう
鼻まで覆う

首相官邸

厚生労働省

厚労省



多摩市立東寺方小学校

毎日のけんこう かんさつ ひょう

だいじなこと

- (1) こまめに手をあらおう！うがいをしよう！
外からかえてきたときや、食事の前には、こまめに手をあらい、
うがいをかならずしよう。
- (2) すいみんといえようをしっかりとりとう！
しっかりとすいみん時間をとる。
しっかりとごはんを食べる。
- (3) せきエチケットを心がけよう！
くしゃみやせきが出るときは、せきエチケットを心がけよう。
- (4) 人が多いところではマスクをしよう！
出かけるときは、マスクをわすれずに。

ねん くみ なまえ