

元気マンのウイルスもプロック!

ウイルスは3つの方法でやってくるよ。

空気感染 (くうきかんせん)

まど窓をしめきった部屋には空気中にウイルスがいっぱいいるよ。それを吸い込んでしまって・・・。



飛沫感染 (ひまつかんせん)

せきやくしゃみをすると、つばと一緒にたくさんのウイルスが飛び散るよ。まわりの人はそのウイルスを吸い込んで・・・

元気マンの元気の秘密!

元気マンは、寒い冬でも元気いっぱい。その理由は?

早寝早起きする



みんなもやって、元気マンになろう!

接触感染 (せつしょくかんせん)

ドアノブや手すりなど、みんながよくふれるところにウイルスはつきやすいよ。そこを触った手で、自分の鼻や口を触り、手についていたウイルスが体の中に・・・。

よかったら保存しておき、必要な時に見てください!

ウイルスから体を守る3つの技!

マスクガード

マスクをしていればウイルスは飛び散らないし、吸い込むウイルスも減らせる。

手洗いアタック

せっけんをつけていないに手を洗えば効果あり。こまめに手洗いしよう。

換気ハリケーン

寒くても窓をあけてウイルスを追い出そう。頭も気分もすっきり!

発症日を入れてね。

登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	にち	にち	にち	にち	にち	にち	にち	にち	にち
新型コロナウイルス	★	★					★		
		★	★				★		
			★	★			★		
				★	★		★		
インフル	★	★					★		
		★	★				★		
			★	★			★		
				★	★		★		

コロナもインフルもここは同じ / コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」

症状がでた日を0日とします。また「経過するまで」はその日を過ぎるまでということですので、発症5日目や解熱の翌日などは登校できません。ご注意ください。

まちがいさがし まちがいは7つあるよ。こたえはいつもどおり、保健室前に!



冬休みの達人になろう!

早寝・早起きをする

休み中も生活リズムは変えないよ。

はじ

体を動かす

暑くても外で遊ぶよ。

はじ

お手伝いをする

おうちの人に喜んでもらおう。

はじ

3食しっかり食べる

食べ過ぎて1食減かしたりしないよ。

はじ

手洗いをする

ウイルスや菌をやっつけよう。

はじ

病院に行く

冬休みは定期健診や治療のチャンスだよ。

特に用が急い人も「はじ」へ

スマホやゲームの時間を決めて守る

やり過ぎないよ。

はじ

換気をする

1時間に1度空気を入れ替えよう。

はじ

明るいうちに帰る

暗くなると交通事故の危険が増えるよ。

はじ

冬休みの達人

充実した冬休みを過ごせ達人。その調子で毎日過ごそう!

あとすこしまうま

達人まであと少しのシマウマ。できていなかったことはなんだったかな? もう一度チャレンジしてみよう。次はできるはず!

←-たらいいおん



毎日だらだら過ごしているライオン。このままだと、すぐに冬休みが終わっちゃう。でも、まだまだ充実した冬休みにできる! まずは早寝早起きをして生活リズムを整えることから始めよう。

もっとがんばろうし



やればできるのにできていないウシ。1日の過ごし方を振り返ることから始めよう。すぐにできそうなことが見つかるはず。簡単なことから始めてみよう!

冬休み、どんなふうに過ごす? 早く休んでね。