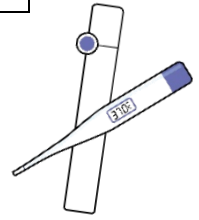


けんこう 健康のための5つのルール

(1) 毎朝、体温をはかってから登校しよう



(2) ていねいに手あらい・うがいをしよう

がっこう き
学校に来てすぐ

やす じかん あと
休み時間の後

きゅうしょく まえ
給食の前

たいいく あと
体育やそうじの後

といれ
トイレにいったあと



きゅうしょく まえ
給食の前は
とくにていねいに♪

て あと
手洗いをした後は、たなやドアノブをさわらない
じぶん かお
自分の顔をさわらない

(3) マスクをしよう

とき うちがわ
マスクをはずす時は内側においてポケットにいます



うちがわ
マスクの内側はさわりません

(4) 3密をさけよう

みつべい あ くうき い
密閉…まどを開けて空気を入れかえよう

みつしゅう あつ
密集…おおぜいで集まりません

みつせつ ちか む あ おおごえ だ
密接…近くで向かい合ってしゃべりません 大声を出しません



ひと
人にくっつかない
むやみにさわらない

(5) 規則正しい生活をおくろう

じゅうぶん
十分なすいみん

うんどう
てきどな運動

よ しょくじ
バランスの良い食事

せいかつ ととの びょうき ま げんき からだ
生活リズムを整えて病気に負けない元気な体をつくろう!

