

知立市教育委員会からのお知らせ

長いお休みに入ります。規則正しい生活を心がけ、4月に元気な姿で登校してください。

新型コロナウイルスに感染しないようにするために

- ① 石けんによる手洗いを行う
- ② 咳が出る場合は「咳エチケット」をする
- ③ 人込みをさける
- ④ 体調を整える

1 手洗い・うがいをしよう！

外出後や食事前、トイレの後には、石けんでよく手を洗い、ウイルスを洗い流しましょう。また、手を洗った後は、きれいなハンカチで手をふくようにしましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

2 咳エチケットを心がける

咳エチケットは、他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、そでを使って、口や鼻をおさえることです。特に人が集まる場所で実践することが重要です。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



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



何もせずに
咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを
手でかさえる

3 人込みにでかけない！

必要のない外出を控えるようにしましょう。

出かける際には、マスクをするなど感染予防に心がけてください。また、帰宅後には、手洗い・うがいを必ずしましょう。

現在（2/28）、知立市の図書館・公民館の学習室は使用できません。今後、変更される可能性もありますので、必要に応じて確認しましょう。

4 体調を整える！

病気に負けない、免疫力を高めるためにも「早寝・早起き・朝ごはん」が大切になります。

家で過ごす時間が長くなると、生活リズムが乱れやすくなります。生活のリズムを崩すとなかなか元に戻すことが難しく、体調を崩す要因にもなるので、しっかり自分で起きる時間、寝る時間を決めて、規則正しい生活を心がけるようにしたいですね。

また、ゲームや勉強する時間など、保護者の方と相談して、自分なりのスケジュールを作成し、生活が乱れないように心がけましょう。



朝起きる時間と
夜寝る時間、ゲーム
や勉強の時間を決め
てみよう！



ゲーム等遊び



勉強

5 困ったときは…

体温の測定や健康状態の確認を心がけてください。新型コロナウイルスの感染の心配がある場合には、衣浦東部保健所（0566-21-4797）に相談をしましょう。

また、新型コロナウイルス以外で、悩み事がある場合には、一人で悩まず、身近な人に相談しましょう。それができない時は、子どもSOSダイヤルに電話をしましょう。

<新型コロナウイルスに関する一般的な相談>

衣浦東部保健所 0566-21-4797

<悩み等、身近な人に相談できないとき>

24時間子どもSOSダイヤル 0120-0-78310

子どもの人権110番 0120-007-110