



福井市安居小学校 学校通信

# 安居っ子だより

令和2年 4月22日 No.7

〒918-8076 福井県福井市本堂町 4-12  
 (市外局番 0776)Tel: 37-1004 Fax:37-1582  
 E-mail: ago-e@fukui-city.ed.jp



☆バランスよい食事と、  
☆十分な睡眠を。



福井県から新型コロナウイルス感染拡大予防のためのチェック表が出ています。これを、子供向きに「規則正しい生活」の項目も加えてアレンジしました。5月からの始業に向けて、再度、生活の確認をしてみましょう。

## ☆チェックしよう！毎日の行動

起きる	きまった時刻に起きる。(学校へ行く時の時刻)	
	部屋の換気をする。	
朝ごはん	ていねいに顔と手を洗い、鏡に向かって笑顔。	
	栄養バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べる。	
準備	ていねいに歯みがきをする。	
	体温を測り健康観察をする。(表に記入)	
勉強	軽い体操やストレッチで、体のスイッチを入れる。	
	1日の計画を確認する。	
	なるべく、密閉しない場所で勉強する。	
	学校の時間に合わせて45分に1回は休けいをとる。	
	休けい時間を使って、部屋の換気をする。	
	休けい時間を使って、軽く体を動かす。	
昼ごはん	咳エチケットを守る。	
	トイレの後には必ずていねいに手を洗う。	
	食べる前には必ずていねいに手を洗う。	
そうじ	食べている間、部屋の換気をする。	
	好ききらいせずしっかりとかんで食べる。	
さんぽ	ていねいに歯みがきをする。	
	1日に1回はそうじをする。	
	外出前に熱を測る。	
テレビ ネットなど	せきえちけつとまも	
	咳エチケットを守る。	
	多くの人と集まったり、間近で会話したりしない。	
夕ごはん	外から帰ったらすぐにていねいに手を洗う。	
	部屋の換気をする。	
	家のスマートルールを守る。(HPに「安居っ子スマートルール」があります。)	
	きめられた時間で見る。	
家族会議	食べる前には必ずていねいに手を洗う。	
	食べている間、部屋の換気をする。	
	好ききらいせず栄養バランスよく食べる。	
入浴	ていねいに歯みがきをする。	
	今日のこと、考えていること、心配なことなど大人と話す。	
おやすみ	頭・顔・手足など、ていねいに体を洗う。	
	早めに寝てすいみん時間を十分にとる。	

この学校だよりは、学校のHP (<http://www.fukui-city.ed.jp/ago-e/>) でご覧になれます。