

かんせんしょう ねっちゅうしょう ふせ  
【感染症と熱中症を防ぐために】

長岡京市立長岡第十小学校

R3.6

とうげこう  
登下校

- 水分をしっかりとってからお家をでましょう。
- 登校班の集合時刻をしっかりと守り、遅れないようにしましょう。  
※登校班の友達が長い時間待つこととなります。思いやりの気持ちを！



あつ きせつ しょうじつ いたる かん  
暑い季節になるので、しんどくなったり息苦しさを感ずやすくなったりします。

あつ  
暑いときはマスクをはずしましょう。

※その時は、特に、お話しはせずに、友達との距離をあけます。

お話しがしたい時や、咳の出る時、校舎の中に入る時には、マスクするようにしましょう。

- 登下校中にのどが渴いたら、安全な場所でお茶(水)を飲むようにしましょう。  
※歩きながら飲むのは危ないです。安全な場所を探して止まりましょう。  
※登校班や下校グループで行動している時は、待ってもらうようにきちんと伝えましょう。

やす じかん たいいく じゆぎょう  
休み時間・体育の授業

- 休み時間、体育の授業の時には、こまめにお茶(水)を飲み、水分補給をしましょう。
- 長時間、運動をするときや、しんどくなったら涼しい場所で休けいするようにしましょう。
- 外に出る時は帽子を忘れずにかぶりましょう。



やす じかん たいいく じゆぎょう とき  
休み時間にグラウンドで遊ぶ時は、マスクをはずしてもかまいません。

たいいく じゆぎょう じゆうごう とき  
体育の授業は、集合する時にはマスクをはめますが、そのあとは先生の指示を聞いて、  
マスクを外しましょう。

※その時は、大声を出したり、近くで人と話をしたりしないように気を付けましょう。

お話しがしたい時や、咳の出る時、校舎に入る時にはマスクをするようにしましょう。

- 休み時間の終わりが近づいたら、手と顔を洗い、うがいもしましょう。  
※特に顔をしっかりと洗うと熱中症の予防に効果があります。

