

# ～心も体も元気であるためのセブン・ルール～

# チェック表

ながおきょうしりつながおかだいしちしょうがっこう  
長岡京市立長岡第七小学校



みんなでまもろう!  
マスク  
手洗い  
間をあける  
換気をする

なまえ まっくす ジーティー セブン  
名前 マックス G T-7  
れいわ ねん がつ かう  
令和2年3月9日生まれ(サンキューの日)  
えがお ながしちしょう おうえん  
「ありがとう」と「笑顔」があふれる長七小になるように、応援しています。

## 1 登校セブン

- 毎朝 検温しよう。
- しっかり朝ご飯を食べよう。
- ポケットにハンカチを入れよう。
- 登校時には正しくマスクをつけよう。(熱中症に注意!)
- 集合時刻を守って、集合場所に行こう。(集合時刻 : )
- 集合場所では静かにしよう。
- 一列に並んで集団登校しよう。

## 2 学校セブン

- 常にマスクをしよう。(熱中症に注意!)
- 友達との間隔を1メートル開けよう。(できれば2メートル)
- 廊下・階段は人とぶつからないように右側を歩こう。
- 教室に入る前に手を洗い、しっかりハンカチで手をふこう。
- 必要以上に大きな声を出すことは控えよう。
- 換気のため、二か所以上の教室のドアや窓を開けておこう。
- 給食は静かに、前を向いて食べよう。

## 3 放課後セブン(お休みの日)

- 外に出るときは、正しくマスクをつけよう。(熱中症に注意!)
- 外から帰ったら、必ず、手洗いをしよう。
- 用事がないときは、人が多いところには行かないようにしよう。
- 友達と遊ぶときは、お互いの間隔を開けよう。
- お風呂でしっかり全身を洗い、寝る前に歯磨きをしよう。
- 身体をゆっくり休めて、疲れをとろう。
- 早寝・早起きをしよう。

(令和3年5月17日改訂版)  
※マスク・換気を強調・修正