

**新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う臨時休業期間中の児童生徒等の健康管理等について**

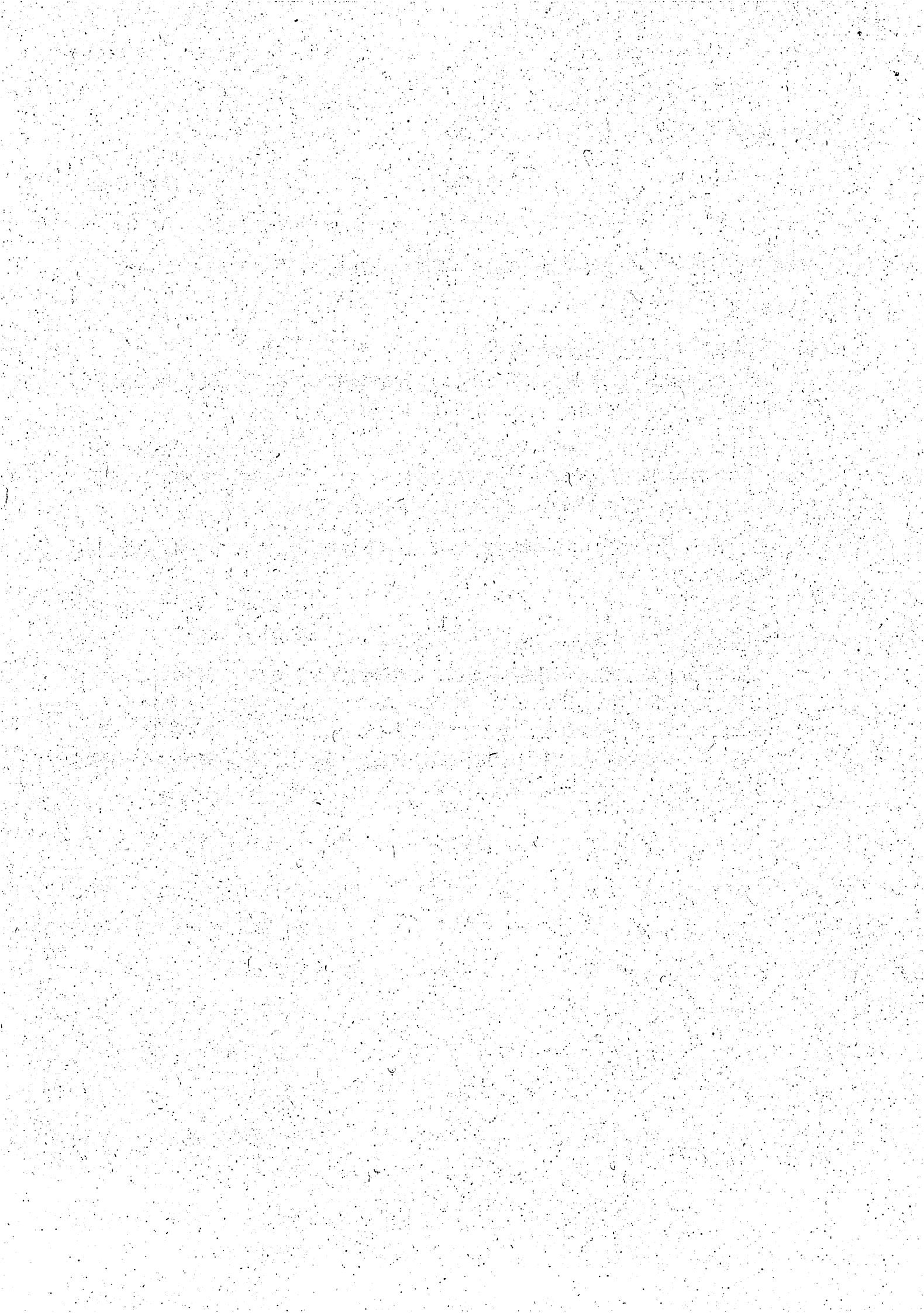
**(1) 健康観察票の活用と教員による状況把握**

- ① 各学校・園を通じて、「健康観察票（別紙1）」を各家庭に配布し、毎日朝晩、児童生徒等の体温測定や風邪症状の確認等、健康観察を行うよう依頼。
- ② 教員による1週間に1回程度の家庭訪問や電話等による児童生徒等の状況把握に努めており、特に不登校や施設入所など気になる児童生徒については、必要に応じて対面による把握や施設との連携など、きめ細やかな把握や支援・指導を行っている。
- ③ 5月18日（月）以降は、希望制の学習相談・面談や登校日を設けており、引き続き適切な状況把握に努めていく。

**(2) 家庭における保健衛生意識の向上や生活習慣の確立等**

家庭における家族の体調・健康管理の徹底、保健衛生意識の向上と実践等について、学校園を通じて、啓発チラシを配布するなどの取組を行い協力を呼び掛けている。（別添2）

また、休業期間が長期になると生活習慣も乱れがちになるため、起床・就寝時間や、栄養バランスの整った食事など、望ましい生活習慣が確立できるよう、各校からホームページや各家庭へのプリント配布を通して注意喚起を図っている。（別紙3）



# 健康観察票

(別紙1)

## 学校 年 組 名前

日付	月 日 (月)	月 日 (火)	月 日 (水)	月 日 (木)	月 日 (金)	月 日 (土)	月 日 (日)	
体 温	朝	℃(午前時)	℃(午前時)	℃(午前時)	℃(午前時)	℃(午前時)	℃(午前時)	
	夕	℃(午後時)	℃(午後時)	℃(午後時)	℃(午後時)	℃(午後時)	℃(午後時)	
呼吸器 症状等	<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり <input type="checkbox"/> のどの痛み <input type="checkbox"/> 息苦しい <input type="checkbox"/> 胸の痛み <input type="checkbox"/> 全身倦怠感 <small>(からだがとてもだるい)</small> <input type="checkbox"/> その他 [ ]	<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり <input type="checkbox"/> のどの痛み <input type="checkbox"/> 息苦しい <input type="checkbox"/> 胸の痛み <input type="checkbox"/> 全身倦怠感 <small>(からだがとてもだるい)</small> <input type="checkbox"/> その他 [ ]	<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり <input type="checkbox"/> のどの痛み <input type="checkbox"/> 息苦しい <input type="checkbox"/> 胸の痛み <input type="checkbox"/> 全身倦怠感 <small>(からだがとてもだるい)</small> <input type="checkbox"/> その他 [ ]	<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり <input type="checkbox"/> のどの痛み <input type="checkbox"/> 息苦しい <input type="checkbox"/> 胸の痛み <input type="checkbox"/> 全身倦怠感 <small>(からだがとてもだるい)</small> <input type="checkbox"/> その他 [ ]	<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり <input type="checkbox"/> のどの痛み <input type="checkbox"/> 息苦しい <input type="checkbox"/> 胸の痛み <input type="checkbox"/> 全身倦怠感 <small>(からだがとてもだるい)</small> <input type="checkbox"/> その他 [ ]	<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり <input type="checkbox"/> のどの痛み <input type="checkbox"/> 息苦しい <input type="checkbox"/> 胸の痛み <input type="checkbox"/> 全身倦怠感 <small>(からだがとてもだるい)</small> <input type="checkbox"/> その他 [ ]	<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり <input type="checkbox"/> のどの痛み <input type="checkbox"/> 息苦しい <input type="checkbox"/> 胸の痛み <input type="checkbox"/> 全身倦怠感 <small>(からだがとてもだるい)</small> <input type="checkbox"/> その他 [ ]	
	※症状があるときは□にレを入れてください。							
体 温	朝	℃(午前時)	℃(午前時)	℃(午前時)	℃(午前時)	℃(午前時)	℃(午前時)	
	夕	℃(午後時)	℃(午後時)	℃(午後時)	℃(午後時)	℃(午後時)	℃(午後時)	
呼吸器 症状等	<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり <input type="checkbox"/> のどの痛み <input type="checkbox"/> 息苦しい <input type="checkbox"/> 胸の痛み <input type="checkbox"/> 全身倦怠感 <small>(からだがとてもだるい)</small> <input type="checkbox"/> その他 [ ]	<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり <input type="checkbox"/> のどの痛み <input type="checkbox"/> 息苦しい <input type="checkbox"/> 胸の痛み <input type="checkbox"/> 全身倦怠感 <small>(からだがとてもだるい)</small> <input type="checkbox"/> その他 [ ]	<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり <input type="checkbox"/> のどの痛み <input type="checkbox"/> 息苦しい <input type="checkbox"/> 胸の痛み <input type="checkbox"/> 全身倦怠感 <small>(からだがとてもだるい)</small> <input type="checkbox"/> その他 [ ]	<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり <input type="checkbox"/> のどの痛み <input type="checkbox"/> 息苦しい <input type="checkbox"/> 胸の痛み <input type="checkbox"/> 全身倦怠感 <small>(からだがとてもだるい)</small> <input type="checkbox"/> その他 [ ]	<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり <input type="checkbox"/> のどの痛み <input type="checkbox"/> 息苦しい <input type="checkbox"/> 胸の痛み <input type="checkbox"/> 全身倦怠感 <small>(からだがとてもだるい)</small> <input type="checkbox"/> その他 [ ]	<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり <input type="checkbox"/> のどの痛み <input type="checkbox"/> 息苦しい <input type="checkbox"/> 胸の痛み <input type="checkbox"/> 全身倦怠感 <small>(からだがとてもだるい)</small> <input type="checkbox"/> その他 [ ]	<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり <input type="checkbox"/> のどの痛み <input type="checkbox"/> 息苦しい <input type="checkbox"/> 胸の痛み <input type="checkbox"/> 全身倦怠感 <small>(からだがとてもだるい)</small> <input type="checkbox"/> その他 [ ]	<input type="checkbox"/> 咳 <input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり <input type="checkbox"/> のどの痛み <input type="checkbox"/> 息苦しい <input type="checkbox"/> 胸の痛み <input type="checkbox"/> 全身倦怠感 <small>(からだがとてもだるい)</small> <input type="checkbox"/> その他 [ ]

※ 毎朝晩、検温と症状の有無を確認していただき、結果を記入してください。登校の際は学校に持たせてください。



# 新型コロナウイルス感染症

～うつらない・うつさないように、みんなで気をつけること～

年 組 名前 ( )

## ● どのように感染するの？

(1) ウイルスをすいこんで



(2) ウイルスがついた手で口などをさわって



## ● うつらない・うつさないようにするために

(1) おうちに帰った時や料理をする前、食事の前など、こまめに正しく手を洗いましょう。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

①



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。

②



手の甲をのぼすようにこすります。

③



指先・爪の間を念入りにこすります。

④



指の間を洗います。

⑤



親指と手のひらをねじり洗います。

⑥



手首も忘れずに洗います。

石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(2) うつりやすい場所や場面【3密】を避けましょう。



かせとお わる ばしょ  
風通しの悪い場所  
みっぺいこうかん  
【密閉空間】



ひと あつ ばしょ  
たくさんの人が集まる場所  
みっしゅうばしょ  
【密集場所】



ちか  
近くでおしゃべり  
みっせつばめん  
【密接場面】

(3) 規則正しい生活をこころがけましょう。

○ 早寝早起き

○ バランスのよい食事

○ 適度な運動

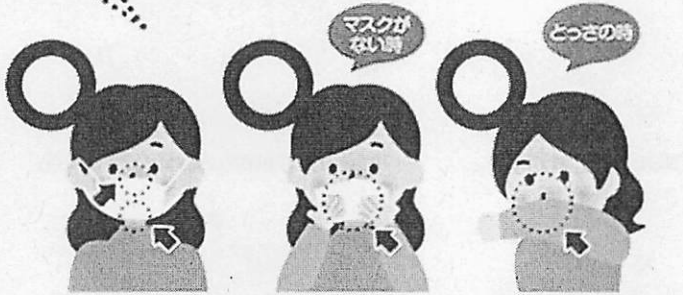
毎日体温を測り、健康観察をして表に書きましょう。

4月10日(金)
℃(午前 時)
℃(午後 時)
<input type="checkbox"/> 咳
<input type="checkbox"/> 鼻水・鼻づまり
<input type="checkbox"/> のどの痛み
<input type="checkbox"/> 息苦しい
<input type="checkbox"/> 胸の痛み
<input type="checkbox"/> 全身倦怠感 (からだがとてもだるい)
<input type="checkbox"/> その他
( )

(4) せきエチケットをこころがけましょう。

### 3つの咳エチケット

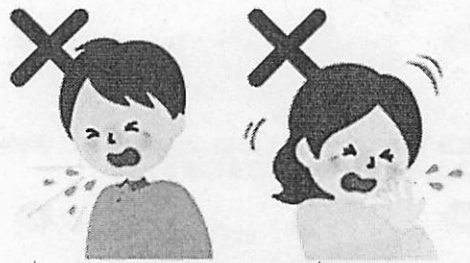
電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



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  
手でおさえる

(5) マスクは正しくつけましょう。

### 正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を  
確実に覆う

② ゴムひもを  
耳に付ける

③ 隙間がないよう  
鼻まで覆う

#### おうちの方へ

新型コロナウイルス感染症に感染しないようにするために、このプリントをもとに臨時休校期間中の過ごし方について家庭でも話し合い、約束事を決めるなど、御家族の皆様が健康な生活が送れるよう、保健衛生意識の向上と感染防止対策の実践に取り組んでいただきますようお願いいたします。

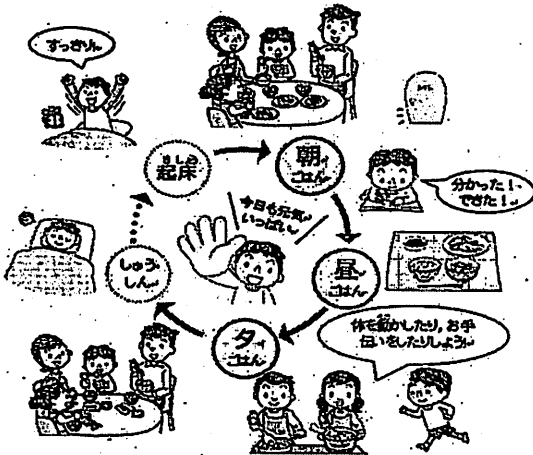
(参考資料)「基本的な生活習慣」指導啓発資料データ等

以下のホームページ等から、参考資料データのダウンロードが可能です。

- 「京(みやこ)和(なごみ)だより」(京都市教育委員会) … 京都市学校給食レシピを紹介  
<https://www.city.kyoto.lg.jp/kyoiku/page/0000172765.html>
- 「健食ニュース」(京都市教育委員会) … 中学生の「食」と「健康」に関する情報  
<https://www.city.kyoto.lg.jp/kyoiku/page/0000204488.html>
- 「たのしい食事つながる食育」(文部科学省)  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm)
- 「子どもの食育」(農林水産省)  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/)
- 「めざましごはん」(農林水産省)  
<https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamas/about/>
- 「早寝早起き朝ごはん」(早寝早起き朝ごはん全国協議会)  
<http://www.hayanehayaoki.jp/>

【資料の例】 適宜御活用ください。

① 生活リズムや栄養バランスについての紹介 「たのしい食事つながる食育(文部科学省)」より  
 自分の生活リズムを調べてみよう



朝ごはんはなぜ大切なのでしょうか

夜、ねむっているときも、わたしたちの心臓はずっと動いて、こきゅうも行われています。そのため、朝、起きたときは体のエネルギーは少なくなっています。

朝ごはんは、ねむっていたのうや体を目覚めさせ、勉強したり運動したりするための大切なエネルギーのもとになります。



朝ごはんをしっかりと食べるためには



家族の人とやってみよう!

おやつのおみたくじゲームだよ!

おまいおかしがすぎ  
 しおからくてあぶらっこいおかしがすぎ  
 おやつは、リょうや時間をきめて食べる  
 すぐな時間におやつを食べる

これからもつづけましょう。  
 ごはんの前を食べて食べましょう。  
 おしぼと水ですぐに乾まつけましょう。  
 静息のもとになりやすいのでりょうをへらしましょう。

元気な体に必要な食事

元気に過ごすためには、毎日の生活の中で、節制のとれた食事、適切な運動、十分な休養・すいみんが必要です。

食べているから大切なのは



栄養のバランスのとれた食事をする事によって、体をよりよく成長させることができます。そのためには、いろいろな種類の食品を食べることが大切です。下のイラストのように、みなさんの体は今、体の成長に必要なほねがつくられる大切な時期です。ほねをつくるもとになるカルシウムをはじめとして、いろいろな栄養素をしっかりとることはとても大切です。

② 児童生徒用「生活点検表」(例)

# 生活リズムを整えよう!

年 組 番 名前



食べたものを書く  
「ご飯・納豆」  
「食パン・バナナ」  
など

デジタル機器は  
スマートフォン・  
パソコン・ゲーム  
など

5月 17日 月曜日	
起きた時刻	6:50
起きた時の気分	(自分で起きた) 家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ 😊 😊 😐 😡
朝ごはん (何を?)	パン・目玉焼き・牛乳
運動 (どんな?)	ストレッチ
寝る前30分 デジタル機器	つかった つかっていない
寝た時刻	10:30

起きた時の気分  
にぴったりのもの  
を選ぼう

運動をしたら書く  
ウォーキング・  
ダンスなど



月 日 曜日	
起きた時刻	:
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ 😊 😊 😐 😡
朝ごはん (何を?)	食べた・食べなかった
運動 (どんな?)	した・していない
寝る前30分 デジタル機器	つかった・つかっていない
寝た時刻	:

月 日 曜日	
起きた時刻	:
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ 😊 😊 😐 😡
朝ごはん (何を?)	食べた・食べなかった
運動 (どんな?)	した・していない
寝る前30分 デジタル機器	つかった・つかっていない
寝た時刻	:

月 日 曜日	
起きた時刻	:
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ 😊 😊 😐 😡
朝ごはん (何を?)	食べた・食べなかった
運動 (どんな?)	した・していない
寝る前30分 デジタル機器	つかった・つかっていない
寝た時刻	:

月 日 曜日	
起きた時刻	:
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ 😊 😊 😐 😡
朝ごはん (何を?)	食べた・食べなかった
運動 (どんな?)	した・していない
寝る前30分 デジタル機器	つかった・つかっていない
寝た時刻	:

月 日 曜日	
起きた時刻	:
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ 😊 😊 😐 😡
朝ごはん (何を?)	食べた・食べなかった
運動 (どんな?)	した・していない
寝る前30分 デジタル機器	つかった・つかっていない
寝た時刻	:

月 日 曜日	
起きた時刻	:
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ 😊 😊 😐 😡
朝ごはん (何を?)	食べた・食べなかった
運動 (どんな?)	した・していない
寝る前30分 デジタル機器	つかった・つかっていない
寝た時刻	:

月 日 曜日	
起きた時刻	:
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ 😊 😊 😐 😡
朝ごはん (何を?)	食べた・食べなかった
運動 (どんな?)	した・していない
寝る前30分 デジタル機器	つかった・つかっていない
寝た時刻	:

★ 起きた時の気分が「ねむい」や「イライラ」の時は、どうしてそうなったのかを考えて、次につなげよう。

参考資料:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会「早寝早起き朝ごはんチェックシート」