

令和2年度（2020年度）が終わりを迎えようとしています。今年度は、コロナコロナ…で今までの「当たり前」が通用しなくなりました。慣れないこともたくさんあったと思いますが、みんな、感染予防に気をつけてくれました。春休みが明けるとみんなは1つ上の学年に進みます。休みの間に身のまわりを整えて自分を「メンテナンス」してみませんか？

春休みの間に 自分をメンテナンス！

STEP 4

リフレッシュできる時間を作ろう

自分の好きなことをしたり

休んだりして、心の充電を。

1年間がんばった自分を

ほめてあげてくださいね。



STEP 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは

思い切って捨ててしまいましょう！

すっきりとした気持ちで新しい学年を

迎えられます。



STEP 2

持ち物の準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？

体操服や靴が小さくなっていないかも確認を。



STEP 1

受診・治療を済ませておこう

今年度、健康診断で要受診のままになっている人や、定期検診に行けていないという人はいませんか？なるべく今年度のうちに受診し、検査や治療を済ませておきましょう。



春休み健康観察表

春休み中も毎日健康観察をして、離任式・始業式の際は必ず提出してください。

年 組 番 名 前							
月／日	体温	せき	鼻水	のどの痛み	息苦しさ	体のだるさ	その他
3／25	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
3／26	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
3／27	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
3／28	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
3／29	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
3／30	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
3／31	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4／1	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4／2	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4／3	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4／4	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4／5	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4／6	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4／7	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4／8	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	
4／9	℃	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	

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



手の甲をのば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します。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、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。