

# 学校での『新しい生活様式』チェック項目



| 年 組 番 名前                                                                   |                                                                                       |  | 10月5日 |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|
| 自分の学校生活を振り返り、できたところには○、できなかったところには×をつけましょう。×がついたところは、今後、気をつけて改善するようにしましょう。 |                                                                                       |  |       |
| 1                                                                          | 登校時、下校時（または帰宅時）に手洗いまたは消毒をしましたか。<br>☆部活終了後に手洗い（または消毒）をしましょう。                           |  |       |
| 2                                                                          | 給食の前、体育や移動教室の後に手洗い（または消毒）をしましたか。<br>☆基本的には石けんでいねいに手洗いをしましょう。<br>どうしても時間がない場合は消毒しましょう。 |  |       |
| 3                                                                          | 基本的にマスクを着用していましたか。<br>☆登校時や体育時等、熱中症の心配があるため、人との距離を確保できる場合には、マスクをはずし休憩することができます。       |  |       |
| 4                                                                          | 流しやトイレを使うとき、足型に沿うなど密にならないように気をつけましたか。                                                 |  |       |
| 5                                                                          | 体育や部活等において、マスクをはずして会話をする時は人との距離を2メートル以上保つことができましたか。                                   |  |       |
| 6                                                                          | 熱中症予防のため、こまめな水分補給に気をつけましたか。<br>☆マスクをしているので、今まで以上に水分補給が必要です。                           |  |       |
| 7                                                                          | 友達同士でのふざけあい、ちょっかいの出し合いなど、不必要な接触を避けるようにしましたか。                                          |  |       |
| 8                                                                          | 給食後の歯みがきは、口を結んで行い、歯みがき後のすすぎは、1～2回で静かにはき出しましたか。                                        |  |       |
| 9                                                                          | 疲れをとるために、睡眠を十分にとっていますか。<br>☆寝不足は感染症や熱中症にかかりやすくなります。                                   |  |       |
| 10                                                                         | 脳と体のエネルギーである「朝ごはん」を食べていますか。<br>☆朝・昼・晩3回、バランスよい食事をとりましょう。                              |  |       |
| ○がついた数を記入しましょう。                                                            |                                                                                       |  | 個     |