

児童生徒のみなさんへ

「思いやりや配慮があるまち尾道」をみんなで創ろう！
～ 一人一人が何をすればよいか考えて行動しましょう！ ～

あなたやあなたの周りの人の命と健康を守るため、新型コロナウイルス感染症に
からないよう、そして周りの人を感染させないよう、今こそお互いを大切に、思いやり
や配慮のある生活を心がけましょう。

できるだけ日常生活を維持しながら、感染を広げないためにはどうしたらよいでしょう
か。一人一人ができることをよく考えて生活し「思いやりや配慮のあるまち尾道」を
みんなでつくっていきましょう。

<新型コロナウイルス感染防止で皆さんができること>

(自分の心と体を守る健康管理)

① 自らの感染を防ぐための行動

- ・よく寝る、バランスの良い食事をするなど、健康に気を付け規則正しい生活をおくりま
しょう。
- ・せっけんや消毒液でしっかり手を洗い、うがいをしましょう。
- ・定期的に部屋の空気を入れ替えましょう。

② 体力の向上、健康の保持増進

- ・ストレスをためないように、日常的な屋外での運動（ジョギング・散歩・サイクリング・
安全な場所での外遊び等）をしましょう。
- ・TVを見たり、ゲームをする、パソコンやスマホを使うときは、時間を決めましょう。
- ・自分にあったよりよいストレス解消法を見つけましょう。

(他人を思いやる心の育成)

③ 周りの人に感染させない行動

- ・咳やくしゃみ等の症状がある人は、マスクを着用する、
ハンカチやタオル、服の袖等で覆うなどの咳エチケットを守りましょう。
- ・具合が悪いときは、家にとどまり、学校を休みましょう。

④ 人権への配慮

- ・うわさに流されず、常に新しい情報入手することで、偏見や差別、いじめにつなが
るようなSNS等で人を傷つけるようなことはやめましょう。

手洗い・うがいを
忘れずに



©尾道市中学校リーダー研修会

※3つの「密」(密閉空間【むんむん】、密集場所【ぎゅうぎゅう】、密接場面【がやがや】)
を避けましょう！

令和2年4月3日
おのみちしきょういくいいんかい
尾道市教育委員会