

休校期間の健康な生活

蝶屋小学校生徒指導部

コロナウイルス感染症対策のため、5月6日（水）までに予定していた登校日はなくなりました。引き続き休校期間が続きますが、みなさんの健康・安全を第一に考えて、次のことを守ったり、気をつけたりしましょう。

1 生活・安全について

- ・外出をできるだけ控え、自宅等で過ごすようにします。（友達の家に行ったり来たりしません。）
- ・健康のために、ジョギングや散歩、なわとびなど、適度な運動をしましょう。ただし、鬼ごっこやドッジボール、サッカーなどみんなで集まって遊ぶことは避けます。
- ・規則正しい生活を心がけます。夜更かしをして生活のリズムがくずれないように気をつけましょう。
- ・進んでお家のお手伝いをしましょう。
- ・危険な遊びは、絶対にしません。（火遊び、レーザーポイント・モデルガンなど）
- ・これまでの生活を振り返り、テレビを見たりゲームをしたりする時間等について家の人ともう一度話し合しましょう。

2 健康について

- ・早寝早起きなど、規則正しい生活を心がけましょう。
- ・毎朝、体温を測り、家の人に健康状態をチェックしてもらいましょう。
- ・「調子が悪い」「いつもと違う」と感じたときは、無理をせず、すぐに家の人や大人に伝えましょう。
- ・家でもこまめに手を洗いましょう。換気も行いましょう。
- ・外出するときは必ずマスクをつけましょう。また、外から帰ったら必ず手洗い・うがいをしましょう。
- ・何か困ったことがあったら、家の人に相談しましょう。学校に相談することもできます。

3 参考にしよう！一日の過ごし方！

下のタイムスケジュールを参考にして、一日を健康に過ごしましょう。

（過ごし方はお家の人と相談して決めましょう。）

5 6 :30		5 10 :00	5 11 :00	5 12 :00頃		5 14 :00	5 15 :00	5 17 :00	5 18 :00			5 22 :00
起床、 簡単ストレッチ	朝食	勉強	簡単な運動	ストレス解消タイム 自由！	昼食	勉強	簡単な運動	ストレス解消タイム 自由！	お手伝い	夕食、 団らん	お風呂、 簡単ストレッチ	就寝

※ 蝶屋小学校HPに家庭で取り組める勉強や簡単な運動例が載っています。参考になさってください。