

# ～臨時休業中の生活について～

白山市立広陽小学校

今回の臨時休業も、みなさんの健康を守るためのお休みです。ルールを守り、規則正しい生活をしましょう。

## (1) 感染防止のため、できるだけ外出をさげ、家で過ごしましょう。

○ 『三密（密閉・密集・密接）』になるような場所には行かないようにしましょう。

○ 子どもだけで留守番をする場合、誰かが訪ねて来た時はどうするか、家の人と相談しておきましょう。

○ 外出する時は、必ず行き先を家の人に言ってから行きましょう。外に出る時は、できるだけマスクをしましょう。



密閉(むしむし)



密集(ぎゅうぎゅう)



密接(がやがや)

## (2) 規則正しい生活をしましょう。

○ 手洗い・うがい・換気を心がけましょう。

○ 「早寝・早起き・朝ごはん」を続けましょう。

○ 一日三食、できるだけ栄養バランスのよい食事をしましょう。

(牛乳を飲む・野菜を食べる)

○ ゲームやインターネットを使うときは、お家の人と時間やルールを決めて、守りましょう。

○ 家でもできる運動をしましょう。公園など広い場所に体を動かしに行ってもかまいません。

## (3) 新しい学年に向けての準備をしましょう。

○ 学習課題を確かめ、計画を立てて学習しましょう。

○ 家族の一員として、自分のできるお手伝いや身の回りのそうじ、整理整頓をしましょう。

○ ゆっくり読書をしましょう。

## 保護者の方へ

学校の電話番号 273-4131

- 万一の事故や何か連絡が必要な場合は、学校にすぐお知らせください。
- お子様が家に一人だけの時に、体調が悪くなり家族に連絡がつかない場合には、学校に助けを求めるようにお子様にお伝えください。