

臨時休業中の過ごし方

令和2年4月

きそくただ せいかつ がっこう そな
規則正しい生活をして、学校のはじまりに備えよう。

わじましりつみついしょうがっこう
輪島市立三井小学校

★生活について

- 1 朝は6時30分までに起き、夜は低学年9時・中学年9時30分・高学年10時までに寝ます。
- 2 できるだけ外出はひかえます。
- 3 家族の一員として、進んでお手伝いをします。
- 4 テレビを見てよい時間、ゲームをしてよい時間と場所などを家族と相談して決め、守ります。

★健康について

- 1 朝・昼・晩しっかり歯をみがきます。
- 2 食べすぎ、飲みすぎに気をつけます。
- 3 テレビは、番組を選び、ゲームや通信機器（ネットの検索等）は、時間を決めて（2時間以内）にします。（夜はゲームや通信機器は大人の人にあずけます。）
- 4 手洗い・うがい、換気をします。
- 5 安全に注意して適度な運動をします。



★学習について

- 1 次の勉強時間を目標にしてがんばります。（この中に読書時間は入れません）
低学年40分・中学年80分・高学年120分
- 2 毎日計画的に、学校からの課題や今までの復習や予習をします。
- 3 毎日、30分以上の読書（本や新聞）をめざします。
- 4 毎日、がんばりカードに勉強時間と読書時間を記入します。



★安全について

- 1 必要があり外出するときは、交通ルールを守ります。（自転車に乗るときはヘルメットをかぶります）
- 2 あぶない遊びや火遊びなどは、ぜったいしません。
- 3 必要があり外出するときは、不審者に気をつけます。知らない人にさそわれても、車に乗って、ついていったりしません。
- 4 家に一人にいるときは、玄関などの戸じまりをします。
- 5 不審な人からの電話には出ません。すぐにお家の人や警察に知らせます。



★その他

- 1 学校に用事があるときには、職員室の先生に伝えてから入ります。
- 2 事故にあったときなどは、すぐ学校に連絡します。

三井小学校 Tel. 26-1110