

休業中の過ごし方

令和2年4月10日

白山市立湊小学校

自分のために、大切な人達のために

学校が5月6日（水）までお休みになるのは、みなさんが多くの方が長時間集まることによって新型コロナウイルス感染症に感染しないようにするためです。みなさんの健康・安全を第一に考えての措置なので、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

- 外出をできるだけひかえ、自宅等で過ごすようにします。（友だち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さけます。
- 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。
- すすんでおうちのお手伝いをしましょう。
- きけんな遊びは、ぜったいにしません。（火遊び、レーザーポインター・モデルガンなど）
- これまでの生活をふり返り、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。（約束の確認、変更などについて）



お家の人ときめた約束

2. 学習について

- 宿題には、計画的に取り組みます。また、「家庭学習の進め方」「自学のすすめ」を参考にして、前の学年の復習や、3月に勉強できなかった内容にも進んで取り組みましょう。
- eライブラリを使った学習や読書にも取り組めるとよいですね。

（公共の図書館で本を借りるばあいは、長時間滞在しないようにしましょう。）

- 学習について、質問等がある場合は、電話で問い合わせることができます。【電話：278-2244, 9:00~11:00】



3. 健康について

- 早寝早起きします。毎日、歯をみがきます。
- 毎朝体温をはかり、家の人に健康状態をチェックしてもらいます。
- 「調子が悪い」「いつもとちがう」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す。また、換気にも気をつけます。
- 外出するときはかならずマスクを着けます。
- 外から帰ったら、かならず手洗い・うがいをします。
- 病気の治療をすませましょう。
- 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。

