

# 休業中のすこし方

令和2年4月10日

白山市立湊小学校

## じぶん たいせつ ひとたち 自分のために、大切な人達のために

がっこう やす おお ちょうじかんあつ しんがた  
学校が5月6日（水）までお休みになるのは、みんな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  
かんせんしょう けんこう あんぜん だいいち かんが そち つぎ まも き  
感染症に感染しないようにするためです。みんなの健康・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

- がいしゅつ じたく す とも いえ い き  
外出ができるだけひかえ、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。）
- けんこう さんぼ てきど うんどう  
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  
おに あつ あそ  
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。
- きそくただ こころ よ ふ  
・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。
- てつた  
・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）
- せいかつ かえ じかん いえ  
・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いましょう。（約束の確認、変更などについて）



うち お家のと約束

### 2. 学習について

- しゅくだい けいかくてき とく  
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、  
まえ がくねん ふくしゅう べんきょう ないよう すす とく  
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。
- つか とくしょ  
e ライブライアリを使った学習や 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。)
- がくしゅう しつもん ばあい でんわ と あ  
・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

- はやねはや まいにち  
・早寝早起きします。毎日、歯をみがきます。
- まいあさたいおん  
・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。
- ちようし わる  
・「調子が悪い」「いつもとちがう」と感じたときは、無理をせず、すぐに家人や  
おとな つた  
大人に伝えましょう。
- いえ て あら  
・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。
- がいしゅつ  
・外出するときはかならずマスクを着けます。
- そと かえ て  
外から帰ったら、かならず手あらい・うがいをします。
- びょうき ちりょう  
・病気の治療をすませましょう。
- なに こま  
・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。

