

臨時休業中の心得

七塚小学校
令和2年4月9日

1. 臨時休業中の生活のきまり

- (1) 臨時休業中は原則、自宅待機とし、人と会わないようにしましょう。
※午後は、公園など屋外で、散歩やジョギングなどの適切な運動は行ってもよいです。
※公園や屋外で遊ぶ場合は、ルールやマナーを守って利用しましょう。
※外出するときは、換気の悪い密閉空間・多くの人々が密集する場所・近距離での会話を避けましょう。また、マスクも着用しましょう。ただし、不要不急の外出は避けましょう。
※外から帰ってきたら、必ずうがい・手洗いをしましょう。
- (2) 毎朝家で検温し、健康チェック表に記入しましょう。
- (3) 休業期間中は、週1回登校します。
※登校前に検温し、37.5度以上ある時や、風邪の症状があるときは登校しません。
※健康チェック表は登校日に必ず持ってきましょう。
- (4) 自宅でも感染しないように気をつけましょう。
※こまめに換気をする・手洗いをする・咳エチケットに気をつける・ウイルスに負けない体をつくる(早寝早起き朝ご飯・運動をする・睡眠をよくとる・しっかりと栄養をとるなど)

2. きそく正しい生活をする

- (1) 生活のリズムを大切に、体の調子を整えましょう。
 - ア. 早寝・早起きをしよう。夜は10時までに寝ましょう。(低学年は9時半まで)
 - イ. 学校で出された宿題や前の学年の学習を計画的に行いましょう。
 - ウ. 運動のため外出する場合も、夕方5時までには家に帰りましょう。
 - エ. 家庭でのメディアルールをしっかりと守りましょう。
- (2) 充実した生活をしましょう。
 - ア. 進んで家の手伝いをしましょう。
 - イ. 自分で、計画を立てて、宿題や前の学年の勉強をしましょう。
 - ウ. 図書室から借りた本を読みましょう。(読書を楽しむよい機会です。)