

臨時休校時・春休み中の生活について

2019年度 直小学校

新型コロナウイルスに感染しないためのお休みを「自分で考えて行動する機会」と捉え、きそく正しい生活に挑戦しましょう。

1 きそく正しい生活をしよう

- ・起きる時こく 午前6時40分までに起きよう。
- ☆外出について 不要不急の外出は控えよう。
- ・寝る時こく 1～3年生は午後9時までに寝よう。
4～6年生は午後10時までに寝よう。
- ・家でする〈自分の仕事〉を決めて、毎日取り組もう。
- ・長い時間テレビを見たり、ゲームをしたりしないようにしましょう。

2 計画をたてて勉強しよう

- ・決まった時間に勉強しよう。
- ・すすんで読書しよう。
- ☆すすんで新聞を読もう。

低学年……1時間以上
中学年……1時間30分以上
高学年……2時間以上



3 決まりを守って楽しく遊ぼう

- ・火の元には十分注意をして生活しよう。
- ☆新型コロナウイルスの流行が終わるまで、外出は控えよう。【友達の家に行かない】

■流行が落ち着き、通常の生活になった場合…

- ・危険なところや人目のつかないところで遊ばないようにしよう。
- ・校区外のお店へは、子どもだけで行かないようにしよう。
- ・友達の家に行ったときは、礼儀正しくしよう。
- ・知らない人にさそわれても、いっしょに行かない【いかのおすし】。
- ・交通安全に気をつけよう。

●体温の測り方(わきの下の場合)

①わきのくぼみ中央に斜め下から体温計の先端をあてる

②わきをしっかり閉じ、反対の手で肘を押さえる



アドバイス

同じ部位で同じ時間に何日か測ってみよう

4 健康に気をつけよう

- ☆毎朝、検温(体温を測ることを)しよう。
- ・家でも、必ず、うがい・手洗い・かん気をしよう。
- ・食べすぎ、夜ふかしに注意しよう。
- ・1日に1回はていねいな歯みがきをしよう。
- ・毎日、適度な運動をしよう(家の周りや室内でできる運動を工夫しよう)。

5 図書のかし出しについて

- ・3月3日までに、一人10冊までかし出しします。
かりた本は、新学期に持って来て下さい。

■緊急連絡先

珠洲市立直小学校 82-0313