# **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よう。

### 2 計画をたてて勉強しよう

- ・決まった時間に勉強しよう。
- ・すすんで読書をしよう。
- ☆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 決まりを持って楽しく遊ぼう

・火の元には十分注意をして生活しよう。

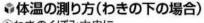
- ☆新型コロナウイルスの流行が終わるまで、外出は控えよう。 [友達の家に行かない]
- ■流行が落ち着き,通常の生活になった場合…
- ・危険なところや人目のつかないところで遊ばないようにしよう。
- ・校区外のお店へは、子どもだけで行かないようにしよう。
- ・友達の家に行ったときは、礼儀正しくしよう。
- ・知らない人にさそわれても、いっしょに行かない[いかのおすし]。
- ・交通安全に気をつけよう。

#### 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。



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





同じ部位で同じ時間に何日か測ってみよう

#### ■緊急連絡先

珠洲市立直小学校 82-0313