

## 児童生徒のみなさんへ

家でのご過ごし方について、しっかり保護者の方と話をしておきましょう。

### 〔健康面について〕

①「手洗い、うがい、せきエチケット」を心がけましょう。

- せっけんをつかって、こまめに手洗いうがいをしましょう。
- くしゃみやせきが出る時にはマスクをつけたり、その内側で口と鼻をおおったりしましょう。

②休校の間は、家の中で過ごし、人ごみをさけましょう。

- この休校は、ただのお休みではありません。病気が広がるのを防ぐために、お休みになっているので、体調が悪くなくても、家の中で過ごしましょう。
- 人ごみには出かけないようにしましょう。
- できるだけ家の中にいるようにしますが、どうしても無理な場合は、おうちの人とよく相談をしてください。

③体の抵抗力が下がらないように、気をつけましょう。

- 早寝早起きをして、十分なすいみんをとるようにしましょう。
- バランスの良い食事に心がけ、体の抵抗力が下がらないように気をつけましょう。

### 〔生活面について〕

①規則正しい生活を心がけましょう。

- 学習の計画をたてて取り組みましょう。
- テレビやゲーム、インターネットなどの使い過ぎに気をつけましょう。

②安全に気をつけて生活しましょう。

- 交通ルールやマナーに気をつけましょう。
- 危険な場所に近づかないようにしましょう。
- インターネットやSNSの使い方について気をつけて、犯罪にまきこまれないようにしましょう。