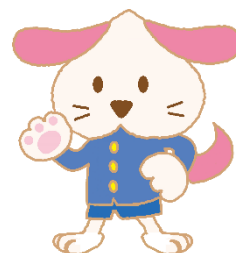


# じどう 児童のみなさんへ

きゅうこうちゅう す かた うち ひと はなし  
休校中の過ごし方について、お家の人としっかりお話をしましょう。  
しんがた かんせんしやう びやうき  
新型コロナウイルス感染症をはじめ病気にかからないよう  
きそくただ けんこうてき せいかつ おく こころ  
に、規則正しく健康的な生活を送るよう、心がけましょう。



## けんこうめん 〔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ていねいに「手洗い」をしたり、「うがい」をしたりしましょう。
- くしゃみやせきが出るときにはマスクをつけたり、そでの内側で口と鼻をおおったりしましょう。

② 休校の間はできるだけ家の中で過ごしましょう。

- この休校は、ただのお休みではありません。新型コロナウイルスの感染を防ぐためのお休みです。体調が悪くなくても、家の中で過ごすようにしましょう。
- どうしても外に出る必要がある場合はお家の人とよく相談してください。その場合、人ごみや多くの人が集まる閉ざされた場所には行かないようにしましょう。

③ 規則正しい生活をして、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。
- 好き嫌いをせず、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
- 毎日、健康観察記録表に体温や健康状態を記入して、自分の体調管理に心がけましょう。

## せいかつめん 〔生活面について〕

① 計画的に、毎日を過ごしましょう。

- 学習計画を立てて取り組みましょう。
- テレビを長い時間見たり、ゲームやインターネットなどを使い過ぎたりしないよう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の使い方や気をつけて、トラブルや犯罪にまきこまれないようにしましょう。