

臨時休業中の過ごし方について

愛南町立緑小学校

1 安全

- ・ 用事がない時は外に出ない。
- ・ 外出しなくてはいけない場合は、必ずマスクをつける。
- ・ 電話で知らない人に自分や友達の名前、電話番号、住んでいる所などを教えない。

2 生活

- ・ 規則正しい生活を心がける。
- ・ 友達をさそったり、家に遊びに行ったりしない。
- ・ 学校から出ているプリント（1年間の復習や、これまでの学年の復習）や自主学習をする。
- ・ TVやゲームは、家の人と相談をして時間を決める。インターネットの使い方については、家での約束を守る。

3 健康

- (1) 規則正しい生活をする。
 - ・ 夜9時(1～2年生)、夜9時半(3～4年生)、夜10時(5～6年生)までに就寝。朝6時半までに起床。【学校がある時と同じ生活リズムにしましょう。】
 - ・ バランスの良い食事。特に朝ごはんを毎日必ず食べる。
- (2) 正しい手洗いをしっかり行う。
 - ・ 多くの人に触れたと思われる場所を触ったとき
 - ・ 咳、くしゃみ、鼻をかんだ後
 - ・ 食事の前
- (3) 咳エチケットを行う。
 - ・ 咳やくしゃみが出るときは、他人に移さないためにマスクを着用する。
 - ・ マスクをしていないときの咳やくしゃみは、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけて1m以上離れる。

(4) 換気をする。

- ・ 日中は2～3時間ごとに窓や扉を開けるなどして、部屋の空気を新鮮に保つ。

(5) 健康観察の強化

- ・ 頭痛や咳、のどが痛いなどの症状がある場合は、必ず体温を計る。
- ・ 留守中に体調が悪くなったときは、家の人に連絡をする。

(6) 適度な運動

- ・ 家の中や庭先などで、体操やストレッチなどその場所でできる範囲の運動を適度にする。

4 その他

- ・ 学習等で分からないことがある時は、直接学校に来ず、電話をしましょう。

