

しんがた
新型コロナウイルス
かんせんしょうたいさく
感染症対策における
りんじきゅうぎょうちゅう す かた
臨時休業中の過ごし方

こんかい りんじきゅうぎょう しんがた かんせんしょう かんせんかくだい ふうせ おこな
今回の臨時休業は新型コロナウイルス感染症への感染拡大を防ぐために行いま
す。そのため、なつやす ふうやす す かた こと つぎ
す。そのため、夏休みや冬休みと過ごし方が異なります。次のことをしっかり読ん
で、けんこう す かんが こうどう
で、健康に過ごせるように考えて行動しましょう。



けんこうめん
1 健康面について

- じゅうぶん すいみん きそくただ せいかつ おく はやね はやお
(1) 十分な睡眠をとり規則正しい生活を送りましょう。早寝、早起きし、バラ
ンスのよい食事をとりましょう。
- しんがた かんせんしょう かんせん ふうせ ふうひつよう がいしゅつ
(2) 新型コロナウイルス感染症への感染を防ぐために、不必要な外出をひかえ
ましょう。どうしても外 出が必要な場合でも、人が多く集まる場所への
がいしゅつ さ ちやくよう こころ
外出は避け、マスクの着用を心がけましょう。
- なが みず せつ てあら しょうどく こうか
(3) 流れる水と石けんで、しっかり手洗いしましょう。アルコール消毒も効果
があります。外から戻った時、食べる前など、こまめに洗いましょう。
- まいあさ たいおん はか きゅうぎょうちゅう きにゅう
(4) 毎朝、体温を測りましょう。休業中も「けんおんカード」に記入し、
かつよう からだ わる とき いえ ひと い
活用しましょう。体のぐあいが悪い時は、家の人に言いましょう。
- にっちゅう ときどき まど あ くうき い か かんき
(5) 日中は時々、窓を開けて空気を入れ替え、換気をしましょう。



2 せいかつめん 生活面について



- (1) がっこう とき おな す
学校がある時と同じリズムで過ごしましょう。
- (2) けいかくてき がくしゅう きゅうぎょうちゅう かだい がくしゅう ないよう ぶくしゅう
計画的に学習をすすめ、休業中の課題やこれまで学習した内容の復習
とく
に取り組みましょう。
- (3) てきど からだ う たいせつ なわと からだ うんどうとう
適度に身体を動かすことも大切です。縄跳びや体づくりの運動等、ひとり
あんぜん おこな うんどう
でも安全に行うことができる運動をしましょう。
- (4) TV、ゲーム、パソコン等を利用する場合には、じかん き
時間を決めましょう。

3 た その他



- (1) かぞく いちいん いえ てつだ
家族の一員として家の手伝いをする事。
- (2) ひとりである時、とき らいきやく でんわ と あ じゅうぶん き しめい
来客や電話による問い合わせには十分気をつけ、氏名、
じゅうしょ でんわばんごうなど き こた
住所、電話番号等を聞かれても答えないようにしましょう。
- (3) こま がっこう せんせい きゅうこうちゅう がっこう ぶん こと
困ったことがあったら学校の先生は休業中も学校にいます。不安な事や
しんぱい こと とき えんりょ がっこう れんらく
心配な事がある時は、遠慮なく学校に連絡してください。

たかち ほしょうがっこう
高千帆小学校 (0836)83-2642

ほごしゃ かた こさま いっしょ ないよう かくにん ねが
※保護者の方へ お子様と一緒に内容の確認をお願いします。