

臨時休業中の過ごし方について

～みなさんや家族、大切な人の命や健康を守るために～

(高松市立川島小学校)

お家の方へ

学校では、臨時休業中の過ごし方について、次のような生活指導をしました。子どもたちの安全と確かな成長のために、趣旨をご理解いただき、ご家庭でお役立てくださいますようお願いいたします。

1 安全にすごそう！

【そのために】

■ 3密（さんみつ）をさけます！

密閉（みっぺい）・・・風がなく、とじているところ →窓（まど）をあけよう！

密集（みっしゅう）・・・人があつまっているところ →近づかないようにしましょう！

密接（みっせつ）会話・・・人と近づいて話すこと →人から距離（きょり）をとろう！

せきやくしゃみでうつるのを防ぐため

はなれよう

向き合わない せきエチケットを守る

ウイルスをさわってうつるのを防ぐため

手洗い・うがい

ドアノブやつりかわ、手すりさわらない

■ 用もなく、お家から出ません！（さんぽや公園、3密でなければOK!）

【たとえば】

ゲームセンター、カラオケボックス、デパートなどの人ごみや県外の^{かんせんかくだいけいがいちいき}感染拡大警戒地域など

2 意味のある休みにしよう！

14世紀、ニュートンが「万有引力の法則」を発見したのは、ペストが大流行して大学が休みになった時でした。立ち止まってじっくり考える機会にすると、ピンチがチャンスになります。

【たとえば】

- **好きな勉強に熱中します！**
 - ・新しい教科書を読んでみよう
 - ・読書にチャレンジ
 - ・地図帳で空想旅行
 - ・「子供の学び応援サイト」活用
- **人の喜ぶことをします！**
 - ・お手伝いで家族を笑顔に
 - ・片づけでやる気UP
 - ・料理は愛情表現！
 - ・パ-Tリーを増やそう
- **好きな運動をします！**
 - ・なわとびやカルの逆立ち
 - ・身体やわらかストレッチ
 - ・うが体操(英語版)を完北[!]
 - ・家で踊ろう！レッグス!
- **正しい情報で正しく判断します！「ピンチの時こそ、リスクを低く、モラルは高く！」**
 - ・不安だからと言って、人を傷つけてはいけません。
 - ・確かでないことは、うわさにしてはいけません。

3 生活リズムを整えよう！

- 自分の命は自分で守る！自分の身体の体調変化に気付くため、検温しよう。
- 早寝、早起き、朝ごはん！ウイルスに負けない身体をつくろう。
- テレビ、ゲーム、インターネットなど見過ぎ、やりすぎに注意しよう。

- もし、家族が新型コロナウイルス感染症に感染しても、落ち着いて。気を付けることは同じです。①部屋を分ける ②世話は限られた人で ③マスク ④手洗い ⑤換気 ⑥消毒 ⑦洗濯 ⑧ごみを密封して捨てる



不安でたまらない時は、学校または、子ども電話相談（9時～21時）087-813-3119へ相談しよう。