

きゅう 急なお休みになりましたが、みなさんげんきに過ごしていますか。3月2日からのお休みは春休みではなく、びょうき 病気を予防するための特別なお休みです。必要のない外出はやめましょう。一人ひとりが気をつけることで、みんなの健康を守りましょう。みなさんに会えるのを楽しみにしています。

＜家で生活＞

- 毎朝、検温しましょう。
- 大勢の人が集まる場所へは行きません。(児童クラブはよいです。)
- 外から帰ってきたら、必ず手洗い・うがいをしましょう。
- 定期的に家の空気を入れ換え(換気)をしましょう。
- ※くわしくは保健だより「げんき」を読みましょう。
- おやすみのしおりに付いている「生活時間表」と「生活のめあて」をお家の人と作り、取り組みましょう。
- 早寝早起きをして、生活リズムを整えましょう。
- 家の中で安全に体を動かす工夫をしましょう。○進んで家のお手伝いをしましょう。

＜学習＞

- 学習の計画をお家の人と立て1年間の学習のふりかえりをしましょう。毎日続けて宿題をがんばりましょう。
- この機会に新聞を読んだり、テレビのニュースを見たりしましょう。
- たくさん本を読んで、新しい言葉や考え方に会いましょう。

＜テレビ・ゲーム・インターネットなど＞

- お家の人とルールを決めて使しましょう。
 - ・見る番組、する時間を確認しましょう。
 - ・知らない人とやりとりはしません。
 - ・個人情報への扱いに注意しましょう。

＜その他＞

- 連絡網の扱いに注意しましょう。自分や友だちの電話番号を絶対に教えません。
- 必要な外出であっても、子どもだけで外に出られるのは午前10時から午後5時までです。

＜学校との連絡＞

- 次のような場合は学校に電話をしてください。
 - ①事故にあったとき
 - ②不審な人が来たり、不審な電話を受けたりしたとき
 - ③自分や家族に37.5度以上の熱が出たとき
 - ④困ったことがあったり、心配なことがあったりしたとき