

令和2年4月20日

児童・保護者のみなさんへ

立山町立立山中央小学校

## 臨時休業中の過ごし方について

長い休業が続きますが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、  
自宅で過ごしましょう。



### 1. 感染拡大を防ぐために

- 自宅で過ごし、用がないのに外出をしない。
- 友達の家には絶対に遊びに行かない。
- 自宅でも、咳エチケットや手洗いに気をつける。



### 2. 生活・健康

- 家でも、健康観察カードに測った体温を書いておきましょう。
- 計画を立て、時間を大切に使う、できることに取り組む。
  - ・家庭で計画的に学習を進める。
  - ・メディア（テレビ・ゲーム・インターネット等）は、時間を決めて利用する。
- 友達等との通信ゲームのしすぎに気をつける。
- 石けんを使って手洗いをする。外出時はマスクを着用する。
- 早ね・早起き・朝ごはんを大切に、規則正しい生活をする。
- 室内で簡単に体を動かしたり、天気のよい日は家のまわりで簡単な運動をしたりする。  
(散歩・ジョギング・なわとび等、ひとりですること)



### 3. 安全

- 子供一人で自宅にいるときは、知らない人を自宅に入れない。
- 不審な電話を受けたときは、保護者に代わるか、はっきり断ってすぐに切る。
  - ・名前や電話番号等を聞かれても、絶対に答えない。
  - ・不審な電話があったときは、学校に連絡しましょう。



立山中央小学校 Tel 463-1231 080-2958-3526 (休日・夜間)