

休校中のくらし方10か条

天草市立本渡南小学校

「換気の悪い密閉空間」「多数が集まる密集場所」「間近で

会話や発声をする密接場面」の**3つの密**をさけましょう。

せいかつ

(生活)

- 1 不要不急の外出をさけ、家の中で安全にすごしましょう。
- 2 友達を家によんだり、友達の家に行ったりしません。
- 3 多くの人が集まる場所には行きません。
- 4 携帯電話・メール・インターネットは、約束やルールを保護者の方と決めて使しましょう。

けんこう

(健康)

- 5 うがい・手洗い、せきエチケット、換気につとめましょう。
- 6 毎朝、健康観察カードを活用して検温を行い、び熱やせきなどかぜの症状、強いだるさや息苦しさなど一つでも見られるときはすぐにおうちの人に知らせ、家で安静に休みましょう。
- 7 「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」など規則正しい生活をしましょう。

こうつうあんぜん

(交通安全)

- 8 信号が青でも必ず左右を確認し、横断歩道を渡りましょう。飛び出しはしません。

がくしゅう

(学習)

- 9 宿題は、午前中から計画的に取り組みましょう。
- 10 わが家の1か条（おうちの人と決めたことを書きましょう。）