

# あたらしい南っ子のくらし方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。

## (家庭生活・家庭教育)

- 1 友達を家によんだり、友達の家に行ったりしません。
- 2 外出をするときは、**おうちの人と相談**し、**マスク着用**で**3密**をさけた望ましい行動をしましょう。
- 3 **感染等**に対する正しい知識をもち、**偏見**や**差別**につながる**言動**は絶対にしません。
- 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**の方と決めて使いましょう。



## (健康・交通安全)

- 5 **こまめな**手洗い・うがい、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。
- 8 **ぼうし**をかぶり、**こまめな水分補給**で**熱中症**に気をつけましょう。
- 9 信号が**青**でも**必ず**左右を確認し、手をあげて**横断歩道**を渡りましょう。**飛び出し**はしません。
- 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。）