

菊西っ子だより

## 休み中のくらしについて

2020. 2. 28

菊陽西小生徒指導部

新型コロナウイルス感染症対策のため、3月2日から3月15日まで急きょ休みになりました。みなさんの健康が守られるような対応を自分自身で取ることが大切です。休み中は、気分が開放的になり、生活のリズムも不規則になりがちです。この期間は、感染予防及び安全に十分気をつけて元気に過ごし、通常の生活が迎えられるように備えておきましょう。

みなさんが元気な笑顔を見せてくれることを楽しみにしています。

### 1 生活面について

#### ①一日のくらし方の計画を立てましょう

※新型コロナウイルス感染症が流行中は、基本的に外出しないようにお願いします。

- ・各担任の先生から、課題（宿題）が出ています。
- ・学習の計画をたてて、毎日少しずつ勉強しましょう。
- ・家族の一員として、進んで手伝いなどをしましょう



### 2 健康面について

- ・外から帰ったら、手洗い、うがいを忘れずにしましょう。
- ・室内の換気を十分に行ってください。
- ・食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しましょう。
- ・早寝早起きをし、規則正しい生活をしましょう。
- ・体を動かして、外で元気に遊びましょう。
- ・目や耳、むし歯等の治療を済ませておきましょう。
- ・マスクの付け方の他、感染症対策も保健だよりにのせています。必ず、見て下さい。



### 3 その他

- ・発熱や風邪の症状、咳が数日続く場合は、学校に連絡しましょう。
- ・不要、不急の外出は、なるべくひかえてください。

菊陽西小学校 TEL 232-1745