

# 臨時休業中の過ごし方について

## 健康面

### ●手洗いが大切!

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんなどで手を洗いましょう。

### ●咳エチケット

咳やくしゃみが出るときは、手で口を押さえず、ハンカチやティッシュ、自分の袖などで口をおおきましょう。

### ●十分な睡眠

バランスの良い食事

適度の運動 を心がけ、免疫力を高めよう。

### ●毎朝、検温の習慣を!

## 生活面

### ●早寝・早起き・朝ごはん!

規則正しい生活習慣で体内時計のリズムを保つことにより、頭も身体もベストな状態になります。

### ●テレビ、ゲーム、パソコンなど 利用する場合は、時間を決める!

### ●何かをじっくり取り組むチャンス 時間をとって読書をする。



## 学習面

### ●一日の生活の計画を立てよう!

学校の授業時間帯は、家庭学習をする習慣をつけましょう。

ときにはリフレッシュも必要です。

### ●課題を計画的にすすめる!

学校から出された課題、これまで学習した内容の復習を中心に取り組みましょう。

### ●学習する場所を整えて 必要な学習道具を準備し 量の目安を決めよう!

(例えば何ページから何ページまでやる!など)

## みなさんへ

### ●一人で家庭学習に取り組むことは難しい人もいます。

家庭学習は、自分でめあてやルールを決めて、毎日コツコツと積み重ねることが大切です。続けていくと、やがて習慣になります。お家の人と力を合わせて、一日一日を大切に過ごしてください。

### ●自分からすすんで家の手伝いをしよう。 ふだんからしている人もそうでない人も。

### ●緊急時に、保護者と連絡ができるようにしておこう。

### ●何かありましたら、学校に電話をしてください。