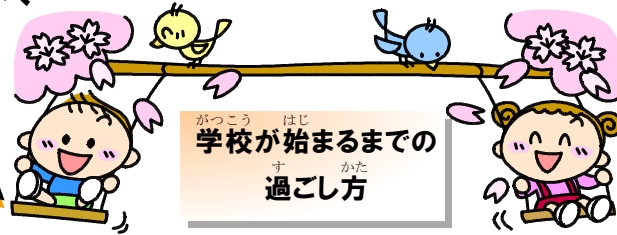


鹿折小学校児童の皆さんへ

自分と、家族や
友達など大切な人を
守るために



学校が始まるまでの
過ごし方

外出を控え、
できることを
しっかり
やりましょう

1. 健康に、元気であるために

- ①早寝・早起きをしましょう。(9時に寝て、6時に起きることを目指しましょう)
- ②ふだんの学校で過ごすように、時間を決めて行動しましょう。
- ③スマホやテレビ、ゲームなどの画面を見る時間が多くならないように気をつけましょう。
- ④毎朝体温を測り、体の調子に気をつけましょう。
- ⑤好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとりましょう。
- ⑥安全に気をつけ、できるだけ運動しましょう。

2. 自分の力を高めるために

- ①時間を決めて、たくさん学習しましょう。
- ②担任の先生から出されたプリントは、残さず最後までがんばりましょう。
- ③新しい学年の学習内容にもチャレンジしましょう。

3. 感染症から身を守るために

- ①身のまわりを清潔にしましょう。
 - 石けんやハンドソープを使って、ていねいに手を洗いましょう。
 - 清潔なハンカチやティッシュペーパーを持ちましょう。
 - しっかり歯みがきをしましょう。
 - マスクをつけるなど、「せきエチケット」を実行しましょう。
- ②密閉・密集・密接の、「3密」を避けましょう。
 - 換気をしましょう。
 - 大勢が集まらないようにしましょう。
 - 他の人と距離をとりましょう。
- ③せきやだるさ、のどの痛みなどを感じた時には、家の人にすぐ知らせましょう。



4. 心も健康であるために

- ①リラックスできる時間をとりましょう。
- ②家族との時間を大切にしましょう。
- ③つらくなったら、大人に相談しましょう。

