

2019年度

はるやす

せいかつ

春休みの生活について

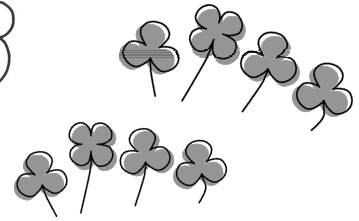


しんしゅうしょうがっこう
進修小学校

きゅうこうきかん お はるやす
休校期間が終わり、春休みとなります。しかし、
しんがた かんせんかくだい しんばい
新型コロナウイルスの感染拡大が心配されます。
はるやす きかんちゅう き
春休み期間中も、気をつけてすごしましょう。

1. 規則正しい生活をしよう！

きそくただ せいかつ



- いちにち けいかく じっこう
• 一日の計画をたてて、実行しよう。
- はや はやお
• 「早ね 早起き」をしよう。
- すす いえ しごと
• 進んで家の仕事をしよう。
- まいにち いえ かる うんどう
• 毎日、家で軽い運動をしよう。
- み じかん じかん いえ ひと そうだん き
• テレビを見る時間やゲームの時間は、家の人と相談して決めよう。

2. 健康に気をつけよう！

けんこう き

- しよくじ
• バランスのよい食事をしよう。
- しよくじ あと ね まえ は
• 食事の後と寝る前には、歯をみがこう。
- てあら せき まも しんがた かせ
• 手洗いやうがい、咳エチケットを守って、「新型コロナウイルス」、「風邪」
や「インフルエンザ」などの感染を予防しよう。

3. 大切な体と命を守ろう！

たいせつ からだ いのち まもろ

- とくべつ ようじ いがい いえ で
• 特別な用事があるとき以外は、家から出ないようにしましょう。
- し ひと いえ き で
• 知らない人が家に来たときは、出ないようにしましょう。
- いえ す たいちょう わる こま お うち
• 家で過ごしていて、体調が悪くなったり困ったことが起きたりしたら、お家
の人に連絡をしましょう。

保護者の方へ

心配な状況が、まだ続いています。春休み期間中も
お子さんの見守りをよろしくお願いします。

