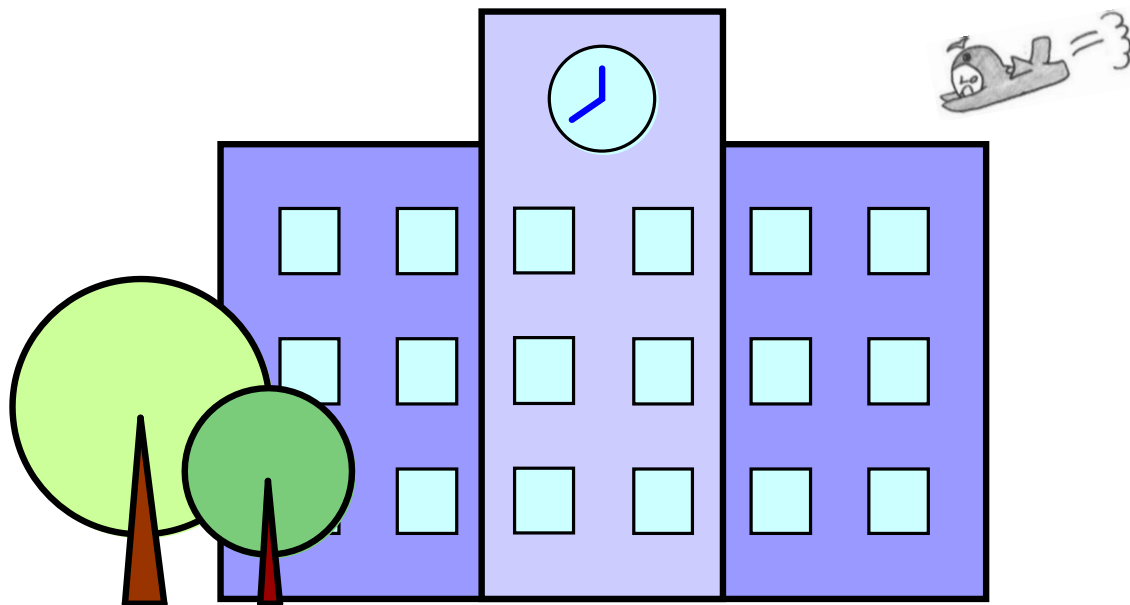


りんじきゅうこうちゅう
臨時休校中の生活



しっかり予防して、また
みんなで元気にあいましょう！



令和2年3月3日（水）～令和2年3月23日（月）

※裏に感染症対策があります。毎日、しっかり気を付けて生活しましょう。
※お手伝いやゲーム、SNSなどのルールをお家の人と決めて書きましょう。
※この冊子は、3月24日（火）修了式の日を持ってきましょう。

昭島市立拝島第一小学校

年 組 名前

まいにち げんき きもち 毎日、元気に気持ちよくすごしましょう。

やすみちゅう がた おうち ひと そうだん やくそく きめましよう
休み中のすごし方をお家の人と相談して、約束を決めましょう。

きめ たやくそく まもって きそく 正しいせいかつり すむ
決めた約束を守って、規則正しい生活リズムですごしましょう。

やすみちゅう かだい 休み中の課題

- がくねんだより で て
・学年だよりに出ています。
- らーにんぐ きんようび てがみ くぱり
・くじラーニング（金曜日にお手紙を配りました。）
- おてつだい いえ しごと てつだいましよう
・お手伝い（すすんで家の仕事を手伝いましょう。）
- どくしょほん よ
・読書（たくさんの本を読みましょう。）

けんこう せいかつ 健康に生活するために

- がっこう とき おなじ はやねはや おき きそく 正しいせいかつ
・学校のある時と同じように、早寝早起きをして規則正しい生活
りすむ
リズムですごしましょう。
- ひとごみ いかない
・人混みには、行かないようにしましょう。
- いちにち いったいいじょうからだ うごかしましよう らじ おたいそう
・一日に、一回以上体を動かしましょう。（ラジオ体操など）
- ときどき そと でて おひさま あたりましよう
・時々、外に出て、お日様に当たりましょう。
- げーむ おうち ひと やくそく きめて かならず
・ゲームやSNSをやるときは、お家の人と約束を決めて、必ず
まもりましよう お
守りましょう。SNSのトラブルが起きないようにしましょう。
- てあらい かんせんしょう よぼう こころがけましよう
・うがい・手洗いなど感染症の予防を心がけましょう。

気を付けてほしいこと

- 留守番をする場合は、安全のために気を付けることなどを、お家の人と約束しておきましょう。たとえば、次のようなことです。

- 火を使わない ・ 玄関のチャイムが鳴っても出ない
- 怪しい電話に気を付ける（一人だと言わない、電話番号を教えないなど）

- 友達と遊ぶ時には、お家の人の許可をもらって、約束を守って遊びましょう。（手洗い・うがい・マスク着用）
- 3月31日まで、「公民館・会館」や「市民図書館」等公共施設は、使えません。（変わることもあります）

休校中の生活ルール

お家の人と話し合ってルールを決めましょう。	
お手伝い	
学習時間	
ゲーム	
SNS	
その他	

3月24日（火） みんなで元気に会いましょう。