

臨時休業中の過ごし方（3月3日～）

旭市教育委員会

小学生のみなさんは、お家の方といっしょに確認しよう。
中学生のみなさんは、臨時休業の意味を理解し、規則正しい生活を送りましょう。

☆健康的な生活をおくろう。

- 1 休み中の毎日、検温する。
- 2 手洗い・うがい・アルコール消毒等をしっかりと、病気の予防をする。
- 3 早寝・早起きに心がけ、規則正しい生活をおくる。
- 4 ストレッチをこまめに行い、軽い運動をする。
- 5 お手伝いを進んでやる。

☆勉強は計画的に進めよう。

- 1 学習は計画的におこない、毎日続ける。
- 2 読書をする。
- 3 趣味を生かした学習をする。

☆外出はひかえよう。

- 1 外出は、原則できません。
 - 2 出かける時は、かならず家の人と一緒に出かける。
 - ・人ごみへの外出はひかえる。
 - ・マスクを着用する。
 - 3 スマートフォンやインターネットなどは使用時間（1時間）を守り、依存しないようにする。
 - ・ゲームやオンラインゲーム、SNSには十分に注意する。
- ※ゲーム依存→生活がゲーム中心となり、生活リズムが崩れ、自分でコントロールできなくなる状態

☆その他

- 1 学校からのスクールメールや電話連絡を確認する。
- 2 発熱（37.5℃以上）やのどの痛み、咳が長引くことが多く、強いだるさがある場合は、外出をせず、関係機関（海匝保健所八日市場地域保健センター 0479-72-1281）に相談する。
- 3 不審者や不審電話には十分に注意し、何かあったら110番に電話する。

心配なことなど気がついたことがあったら、連絡してください。

平日（8：00～16：20）

古城小学校

☎68—2421

平日（8：30～17：15）

あさひきょういっかいがっこうきょういっかい
旭市教育委員会 学校教育課

☎55—5726