

たいせつなお知らせ！

しんがた

がっこう

やす

新型コロナウイルスにうつらないために学校がお休みになります

新型コロナウイルス感染拡大を予防するため、3月2日から 3月18日まで休みになることが決まりました。

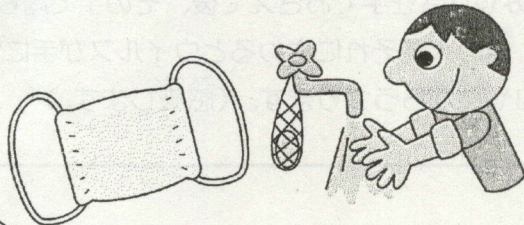
新型コロナウイルス肺炎は、新しい病気なので、かかってしまう人が多く、かかってしまうと病気が重くなってしまふ人もいるので、心配しています。

学校が休みになるのは、新型コロナウイルス肺炎にかかる人が、これ以上たくさん増えないようにするためです。学校が休みの間は、次のことに気をつけましょう。

●外出はひかえます！

ウイルスは、空気の中にいますから、学校が休みの間は、必要でないとき、家の外へ出てはいけません。友達の家に遊びに行ったり、人が多く集まる場所に行ったりすることはやめましょう。

家にいても、手洗いをこまめにしましょう。どうしても外出するときは、マスクをつけましょう。

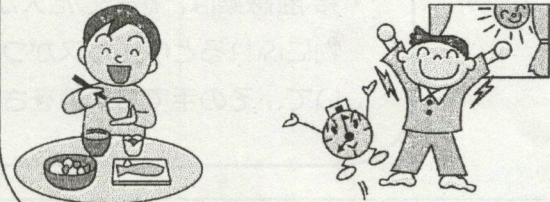


●規則正しく生活する！

学校が休みだからといって、だらだらした生活をしていると、別の病気になってしまうかもしれません。(体の抵抗力が落ちてしまいます。)

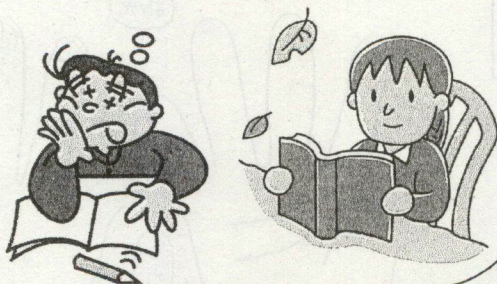
早ね早起きして、三食きちんと食べて、歯みがきも忘れずに行いましょう。

特にメディアやゲームのやりすぎには注意しましょう。



●自主勉強をしっかりとやる！

学校が休みの間は、家の中が教室です。宿題をやったり、自主勉強をしたりするようにしましょう。読書もおすすめてです。毎日、時間を決めて勉強することは、生活リズムをたもつためにもよいことです。



●お手伝いをする！

ずっと家の中っていると、運動不足になります。体を動かしたくなるでしょう。そんなときは、家の中のそうじや食事のしたくなど、おうちのお手伝いをしましょう。

方が一、家族の人が病気になったときに、あなたがかかわって家の中の

仕事ができるように、練習しておくことも大切です。

