

# 臨時休校中の過ごし方

【3月2日(月)～3月26日(木)】  
川場村立川場小学校

この期間は、健康面で問題がなく元気でも、やむを得ない場合以外は、外出を避け、家で過ごし、規則正しい生活を心がけましょう。

## 新型コロナウイルスにかからないために！

- ◇ 手洗い、うがい、せきエチケット（マスク等）で感染予防
- ◇ 栄養バランスのよい食事（野菜を3食必ず食べましょう）
- ◇ 十分な睡眠時間（毎日8時間は寝ましょう）
- ◇ 気温に合った衣服の調整
- ◇ 室内の温度、湿度の調整と換気



## 規則正しい生活をしよう！

- ◇ 早寝早起き朝ごはん。
- ◇ テレビやゲーム等は、時間を決めるなど家庭でルールをつくりましょう。
- ◇ 元気なときは、時々、家の外に出て体を動かしましょう。

## 計画的に勉強しよう！

- ◇ 学年の課題や自主勉強など、午前中に勉強しましょう。  
(各学年の課題は、できたところまでを3/26(木)に担任の先生に提出しましょう。6年生の課題を提出する日については後日、メールで連絡します。)
- ◇ 一年間の学習を振り返り、復習しましょう。
- ◇ 本をたくさん読みましょう。

