

新型コロナウイルス感染拡大をふせぐために、臨時のお休みになります。

休み中は、感染予防と生活のリズムをくずさないように、次のことに気をつけてすごしてください。

## 1. 毎日、体温をはかり、体のチェックをしましょう

休み中も毎日、「健康チェックカード」に、体温と健康チェックを記入してください。

風邪の症状や発熱が続く場合や、体のだるさ、息苦しさがある場合は、保健所にご相談ください。

## 2. 手洗い、うがい、マスクの着用をおこない、感染予防につとめましょう

さまざまな場所にウイルスが付着している可能性があります。

外から家に入るときや、トイレのあと、食事の前など、こまめに

手を洗いましょう。

外出する場合は、必ずマスクをしましょう。



## 3. 早寝、早起きを心がけ、生活のリズムがくずれないようにしましょう

抵抗力（ウイルスに負けない体の力）を高めるためには、十分な睡眠が大切です。

また、夜の暗い時間の睡眠が大切です。朝、遅くまで寝ていても大丈夫です。

寝る直前まで、テレビや動画などを見たり、ゲームをしたりするのはやめましょう。

脳が興奮して、よい眠りがとれないと言われています。



## 4. 体を動かしましょう

休み中は、体を動かす機会が少なくなってしまうので、

家でもできる運動を見つけて、体を動かしましょう。



家の中では、、、体操・ストレッチ・ダンス・からだみがき・バランスボール・階段の上り下り  
家の外だと、、、なわとび、近所の散歩やマラソン（人が多いところは避けましょう） など

子どもや保護者の、新型コロナウイルス感染に関する不安や心配ごと、臨時休業への不安やストレスに対して、次のような相談窓口があります。24時間いつでも、だれでもつながります。

「24時間子供SOSダイヤル…0120-0-78310」

学校でも対応しますので、何かございましたら、学校までご連絡ください。（23-1621）