

春休みの過ごし方

今年の春休みは、これまでの臨時休校期間と同じように、新型コロナウイルスの感染拡大防止に努めましょう。人が多く集まる場所や屋内の風通しのよくない場所（密閉空間）は避けることが大切です。できるだけ不要不急（重要でもなく急ぎでもない）な外出は控え、自宅で過ごすようにしましょう。外出については、おうちの人と話し合ってください。

健康

- 早寝早起き、バランスのよい食事を心がけましょう。
- 学校があるときと同じような生活リズムで過ごしましょう。
- 石けんを使っていないに手を洗い、うがいをしましょう。
- マスクをしたりハンカチ等で口をおおったりして、せきエチケットに心がけましょう。
- 体の具合が悪いときは、すぐにおうちの人に言いましょう。



学習・運動

- 1日の時間の使い方を考え、計画的に学習に取り組みましょう。学校から出た課題やこれまで学習した内容の復習に取り組みましょう。

【参考となるサイト】

「子供の学び応援サイト」（文部科学省のウェブページ）

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm

- 学用品の準備、整理をして、進級の準備をしましょう。
- 適度に身体を動かすことも大切です。心と体のリフレッシュのため、縄跳びや体づくりの運動等、ひとりでも安全に行うことができる運動をするのもよいでしょう。

※国の専門家会議では、屋外での活動や、人との接触が少ない活動（例えば、散歩、ジョギング、など）は、感染のリスクが低い活動とされています。

- じっくりと時間をとって読書に親しみましょう。

携帯電話・スマートフォン等

- TV、ゲーム、パソコン等を利用する時間が増えることが考えられます。利用する場合にはルールやマナーを守って楽しみましょう。
- 困ったことがあれば、すぐに身近な大人に相談しましょう。



自宅にいるとき（留守番等）

- 緊急時に保護者と連絡ができるようにしておきましょう。
- 自分から進んで家の手伝いをしましょう。

危険なことがあったり見たりした時は、すぐに警察・学校に連絡しましょう。

津幡警察署

Tel 289-0110

英田小学校

Tel 288-8533

保護者の方へ……お子様と一緒に内容を確認してください。