

臨時休業中の10のやくそく



1 毎朝、体温を測り、「体調・体温記録カード」に記入し、おうちの人に見せましょう。

2 外から帰ったとき、食事の前には、手洗い・うがいをしましょう。



3 熱があるなど、体調が悪いときは、早めにおうちの人に相談しましょう。

4 用事がないときは、外出しないようにしましょう。

5 なるべく、マスクをつけましょう。



6 早ね、早おきをしましょう。

7 1日1回は、運動をしましょう。おうちの中でかまいません。

8 テレビやゲーム、スマートフォンは、おうちの人と約束をして、やりすぎないように気をつけましょう。

9 子どもだけで家ですぐすときは、戸じまりをしっかりしましょう。

10 計画的に学習に取り組みましょう。