

# 臨時休業中のくらし

# 特別号

令和2年 3月  
旭川市立北鎮小学校  
(生徒指導部)

1 急ぎの用事でないときは、なるべく外出をひかえましょう。デパート、大型商業施設、カラオケやゲームセンターなどは、人が多く換気が不十分な場所は感染のリスクが高まるので、控えましょう。また、図書室や観光施設等は閉鎖されている場所もあるので、行かないようにしましょう。

2 毎日、家庭学習と読書をしましょう。



3 早寝・早起き、規則正しい生活、バランスのとれた食事、運動で免疫力を高めましょう。

4 ゲームやインターネットは家庭でのルールを保護者の人と確認しましょう。

5 1日でメディアにふれる時間を決めましょう。

北鎮小学校では、120分までをおすすめしています。



6 「ノーメディアデー」「ノーゲームデー」を保護者の人と話し合っ決めてみましょう。

週に1回は、お休みをしてみよう！



7 SNSを利用して、不確かな情報を広めたり、本当か分からない情報にまどわされたりしないようにしましょう。

8 コロナウィルスに関して、人を傷つける言動はやめましょう。

9 心の相談がある人は、学校で紹介している相談窓口で受けつけています。