

家庭での過ごし方

① 3つの密(三密)を避ける。

- ・密閉空間(むんむん)、密集場所(ぎゅうぎゅう)、密接場面(がやがや)を避けよう。
- ※不要不急の外出を避け、人が集まる場所に行かないようにしよう。

② 手洗いうがいの励行

- ・マスクの着用を心がけよう。
- ・こまめに手洗いをしよう。

③ 毎日健康観察をし、健康な生活を送る。

- ・毎日、検温と体調のチェックを行い、記録をつけよう。
- ・よく食べ、適度に運動し、よく眠ることで免疫力を高めよう。

④ 大切なのは、自他の命を守ること、そして、自分自身のための勉強

- ・少しでも体調がよくないときは、外出せず、家庭で安静に過ごそう。
- ・普段、できなかった読書や自分が興味・関心を持っていることを深く調べるてみよう。
- ・家ではチャイムはならない。自分で時間割を作って規則正しく過ごそう。
- ・自分の将来のために時間を使おう。

*学習面等で相談がある場合は担任の先生等に電話で連絡してください。学校で学習することもできます。

⑥ 今後の連絡は、すくすくメールや学校・柏市のホームページで

- ・状況の変化があれば、今後の動きが変わります。連絡がある場合は、すくすくメールやホームページでお知らせします。確認をお願いします。