

横浜市立学校の児童生徒のみなさんへ

生活のリズムを整えましょう

…横浜市教育委員会からのお知らせ…

みなさんが元気に毎日を過ごすために、お知らせをします。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止とみなさんの健康のためには、外出を控えることが必要ですが、運動不足やストレスを解消するために適度に身体を動かすことも大切です。

感染症の専門家のお話では、たくさんの方が集まったり接触したりしないこと、近い距離で話さないこと等に注意し、手洗い等をきちんと行えば、外で運動することができるそうです。家の中や近所で安全に行うことができる運動を家の人と相談してみましょう。

もうすぐ修了式です。クラスのみんと元気に会えるように規則正しい生活を送りましょう。

健康のこと

- 早寝、早起きし、バランスのよい食事をとりましょう。
- せっけんを使って、ていねいに手を洗い、うがいをしましょう。
せきがでる時はマスクをしたり、ハンカチやティッシュ、洋服の袖で口を覆ったりしましょう。
- 毎朝、体温を測りましょう。体のぐあいが悪い時は、家の人に言いましょう。
- 時々、窓を開けて換気をしましょう。

運動のこと

- 運動不足やストレス解消のために適度に身体を動かすことは健康維持のためにも大切です。
- 家の人と相談し、日常的な運動（ジョギング、散歩、縄跳び）など、安全に行うことができる運動をしましょう。
- 外で運動する時は、交通事故に十分気をつけ、その場所のルールやマナーを守りましょう。
- 運動の後には、せっけんを使ってていねいに手と顔を洗い、うがいなど、予防対策をしましょう。
- せきや発熱等かぜのような症状がある時は外に出ることはやめましょう。

困ったときのこと

- 不安な事や心配な事がある時は、遠慮なく学校に連絡してください。学校の先生やカウンセラーさんに相談にしてください。

※小学生の保護者の方へ お子様と一緒に内容を確認してください。

※小学生の保護者の方へ お子様と一緒に内容を確認してください。

よこはましりつがっこう じどうせいと
横浜市立学校の児童生徒のみなさんへ

せいかつ 生活のリズムをととのえましょう

よこはましきょういくいいんかい
…横浜市教育委員会からのお知らせ…

みなさんが元気に毎日を過ごすために、お知らせをします。

しんがたころなういんすかんせんしょう かくだいぼうし
新型コロナウイルス感染症の拡大防止とみなさんの健康のためには、外出を控えることが必要
ですが、うんどうぶそく
運動不足やストレスを解消するために適度に体を動かすことも大切です。

かんせんしょう せんもんか はなし
感染症の専門家のお話では、たくさんの方が集まったり、体がぶつかったりしないこと、顔を
ちかづけて話さないことに注意し、ちゅうい
手洗いなどをきちんと行えば、外で運動することができるそう
です。いえ なか きんじょ あんぜん おこな
家で近所や安全に行うことができる運動を家の人と相談してみましょう。

もうすぐ修了式です。クラスのみんなと元気に会えるように規則正しい生活を送りましょう。

けんこう 健康のこと

- はやね はやお
早寝、早起し、バランスのよい食事をとりましょう。
- せっけんを^{つか}使ってていねいに^て手を洗い、うがいをしましょう。
- せきが^{とき}でる時はマスクをしたり、ハンカチやティッシュ、洋服のそで^{もち}で口をおおったりしまし
よう。
- まいあさ たいおん
毎朝、体温をはかりましょう。体のぐあいが悪い時は、家の人に言いましょう。
- ときどき まど
時々、窓を開けて空気を入れかえをしましょう。

うんどう 運動のこと

- うんどうぶそく
運動不足やストレス解消のために適度に体を動かすことは健康維持のためにも大切です。
- いえ ひと そうだん
家の人と相談し、ジョギング、散歩、なわとびなど安全に行うことができる運動をしましょう。
- そと うんどう
外で運動する時は、交通事故に十分気をつけ、その場所のルールやマナーを守りましょう。
- うんどう あと
運動の後は、せっけんを^{つか}使って、ていねいに^て手と顔を洗い、うがいをするなど、病気の予防を
しましょう。
- せきや発熱^{はつねつ}などのかぜのような^{しょうじょう}症状がある時は外に出ることはやめましょう。

こま とき 困った時のこと

- がっこう せんせい
学校には先生やカウンセラーさんがいます。不安なことや心配なことがある時は、遠慮なく学校に
れんらく
連絡してください。