

## 家庭での過ごし方（生活リズムを整えよう）

うるま市立川崎小学校  
児童理解部・保健室

- ・3月4日から新型コロナウイルス拡大防止における臨時休業で登校できなくなりました。これは、「感染のリスクを下げていく」という考え方で感染を広げない目的の一斉休業です。  
家庭や周辺地域での過ごし方についてご家族で確認しましょう。



### 1. 生活リズムをととのえよう ※ウラ面に「1日の過ごし方」に自分の計画を入れてみよう。

- ①規則正しい生活を心がけて、これまでの生活リズムを崩さないようにしよう。
- ②テレビやゲームは、1～2時間と決めて、昼夜逆転にならないよう生活リズムを整えます。
- ③自分のこと、家庭のこと、学習、遊びにけじめをつけます。
- ④お金のむだづかいに気をつけて、家族の方ときちんと話し合います。
- ⑤家のお手伝いに積極的に取り組みます。

### 2. 安全にすごすために

- ①用事がある時以外は、外出はできるだけ、ひかえます。
- ②外出するときは、交通安全のきまりを守ります。（できるだけ保護者と一緒に出かけます）
- ③不審な人に会ったり、声をかけられたりしたら、すぐにその場から逃げ、近くの大人に知らせ、必ず、家の人に報告する「いかのおすし」をしっかりと守る！



### 3. 感染対策

- ①手あらいの徹底
- ②室内の換気：窓を開ける、部屋の空気を新鮮に保ちましょう。  
症状がある場合はできる限り部屋を分ける。
- ③少人数の集まり：集まる人数が多いと、感染するリスクが高くなります。  
集まるときは、少人数で。また熱や咳などの症状がある場合は、遊びに行かせず、自宅で休ませてください。
- ④公園で遊ぶ時：適度な運動も大切になってきます。ですが、大勢いる場合等は遊具を介した接触感染の可能性が高まりますので、避けることも必要です。遊んだあとは、手を洗います。
- ⑤屋内の遊技場：人が密集することが多いので、感染の可能性が高く、定期的な消毒が求められています。窓のない遊技場へ行くことは避けてください。
- ⑥学童クラブ等：朝の体温測定や症状確認等をしっかり行い、症状がある場合は休ませることが必要です。
- ⑦親戚の家（祖父母宅等）：長期で滞在する場合等、お互いに熱やせきなどの症状がないか、確認するとともに、地域の流行状況等のチェックも必要です。

※参考資料 2020/3/1 琉球新報 朝刊

2020/2/28 NHKNEWS WEB より一部抜粋

1日のすごし方をかいて、規則正しい生活リズムで元気にすごそう！



おきる 時こく



ねる 時こく



いち 日にち

# 1日のすごしかた

あさ

5時



6時

7時

8時

9時

10時



ひる

11時

12時



1時

2時

3時

4時

5時

6時

7時

8時

9時

10時



よる

- 午前中に勉強、読書などの予定を入れましょう。
- テレビやゲームの時間は、1～2時間ほどに！
- スマホやタブレットの利用については家族で話し合しましょう。

