

令和2年4月27日  
臨時休業・連休期間を 有意義に 安全に 過ごそう  
射水市教育センター

新型コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休業が続いています。国は、ゴールデンウィーク中も外出をひかえ、新型コロナウイルス感染症が広がらないように呼びかけています。家族や、商店や会社で働く人たちも、みんな病気が広まらないように協力しています。病院のお医者さんや看護師さんたちもがんばってくれています。

児童生徒の皆さんも、臨時休業の期間が長くなり、不安になったり、心配になったりしている人もいかもしれませんが、みんなで力を合わせ次のことに気を付けて、コロナに負けず、がんばっていきましょう。

## コロナにま・け・る・な！



### ま まわりの人に気づかいを！

自分の命は自分で守ることが大事です。手洗いやうがい、マスクをつけることは自分が病気にかからないだけでなく、まわりの人も病気にかからないようにすることにつながります。

ニュースでは、病気にかかった人や施設に対して電話で悪口を言ったり、ネットに悪口を書き込んだりすることが問題になっています。なりたくて病気にかかる人はだれもいません。新型コロナウイルスのことについて、いじめるようなことを言ったり、差別をしたりしないで、「みんなで がんばろう！」と励まし合いましょう。

### け 計画を立てて 有意義に 時間を使おう

臨時休業の期間が長くなり、時間をもてあましている人も多いと思います。こんな時だからこそ、自分のできることを、やりたいことを見つけて取り組むことが大事です。新型コロナウイルスの感染がおさまって、学校がまた始まったときに、すっかり「なまけぐせ」がついているようでは困ります。正しい生活リズムで過ごし、自分で計画を立てて、有意義に時間を使い、「今日は こんなことをがんばったよ」「こんなことができたよ」と家族に話しましょう。「あったか家族～家族といっしょに 食事、おしゃべり、お手伝い～」にも取り組みましょう。

### る ルールを守って 元気に過ごそう

家では、テレビを見たり、ゲームしたり、インターネットでずっと動画を見たりしている人が多いのではないのでしょうか。家族とのメディアのルールを決めていますか？ルールをちゃんと守っていますか？「家族から叱られるから守る」というのはちがいます。ルールは、自分を守るためにあります。時には、家族といっしょに体を動かして元気に過ごしましょう。

### な なくそう 3密（密閉、密集、密接）

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために大事なことは、3密にならないようにすることです。窓を開けて空気の流れをつくったり、多くの人々が集まらないようにしたり、近くでおしゃべりをしたりしないように心がけ、病気にならないようがんばりましょう。

射水市内の先生方は、みなさんに元気を届けられるように、工夫を凝らして取り組んでいます。みんなで、乗りこえていきましょう！