

# 連休の過ごし方

高岡市立万葉小学校

○ **新型コロナウイルスを予防します。特に、以下の3つの点に気を付けましょう。**

- ① 曜日や時間に関係なく、必要のない外出をしません。
- ② 外出が必要な場合は、マスクを着けたり、手洗いうがいをしたりします。
- ③ 密閉（みっぺい）、密接（みっせつ）、密集（みっしゅう）の「3密」をさける行動をします。

○ **規則正しい生活を心がけましょう。**

- ・ 1日3回の食事や、早寝早起きをしましょう。
- ・ 家でのインターネットやゲーム機器、スマートフォン等を使う時の約束を守ります。  
特に、長時間利用によって学習に集中できなくなったり、生活習慣が乱れたりすることがないようにします。また、インターネット上に、個人情報が出てしまうものをのせることがないようにします。

○ **新型コロナウイルスに対して、差別や間違った見方はやめましょう。**

- ・ 新型コロナウイルスは、1つの病気であることに変わりありません。病気で苦しんだり、不安を抱えておられたりする方がいます。自分や家族が病気にならないことはとても大切ですが、それは、かかっておられる方を嫌うことではありません。

