

令和2年3月25日

生徒・保護者の皆様

練馬区立田柄中学校

生活指導部

新型コロナウイルス感染予防対策に伴う臨時休業中の生活について

保護者の皆様におかれましては、新型コロナウイルス感染防止対策に伴う臨時休業等のご理解ご協力をいただき、ありがとうございます。

練馬区立学校は、3月26日（木）から4月5日（日）まで春季休業となります。つきましては、下記の事項について、3月25日に学校で指導いたしますが、各ご家庭においてもご指導、ご協力をお願いいたします。

記

1 感染症予防策の徹底

（1）日常の管理

- ・手洗い（外出後、トイレ使用後など）、咳エチケット（マスクの着用など）の励行
- ・毎日の検温や体調の確認等の健康観察

（2）基本的な感染予防

こまめに室内の換気を行うとともに、感染リスクを最小限にとどめるため、次のことを避ける。

- ・密閉された空間に大人数で留まること。
- ・不特定多数の人の手が触れたドアノブなどに触れること。
- ・大勢の人が一堂に会して食事や会話をすること。

2 基本的な生活習慣の維持

（1）規則正しい生活

十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事を心掛ける。深夜に及ぶスマートフォンやパソコン等の使用は避ける。

（2）学習課題への取組

学校から出された学習課題等に毎日取り組む。

（3）適度な運動

感染リスクへの対策を講じつつ、安全な環境下で体操、ジョギング、散歩、縄跳び等の適度な運動を心掛け
る。

*複数で集まる等、会話や接触などが無いようにする。

*昼間の明るい時間帯で、自動車やバイク、歩行者に注意をして安全を優先させる。

*運動する際の時間や場所（コース）などを保護者に伝える。