

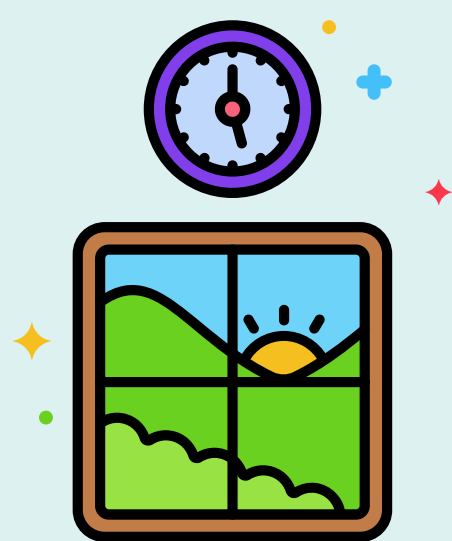
かくにん
みんなで確認

ちようききゅうぎょうちゅう

す

かた

長期休業中の過ごし方



きそくただ せいかつ 規則正しい生活

はやね はやお
早寝、早起きをして
きそくただ せいかつ
規則正しい生活を
こころ
心がけましょう。

けんこうかんり 健康管理

しょく た
3食しっかり食べよう！
あつ さむ ま
暑さや寒さに負けずに
うんどう おこ
運動も行いましょう。

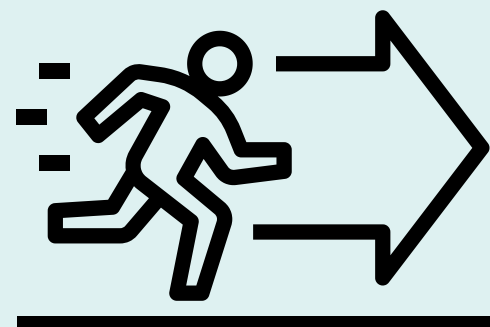


こうつうあんぜん 交通安全

しんごう おうだんほ どう
信号や横断歩道では
さゆう
左右の確認を必ずしよう！
じてんしゃ ちゃくよう
自転車は、ヘルメットを着用。

かんせんしょうたいさく 感染症対策

てあら
手洗い・うがいを
おこな
こまめに行いましょう。
ちやくよう ゆうこう たいさく
マスクの着用も有効な対策です。



がいしゅつじ 外出時のルール

がいしゅつ とき
外出する時には
ばしょ じかん かならず った
場所や時間を必ず伝えましょう。
くら まえ いえ かえ
暗くなる前に家に帰りましょう。

インターネット

おお じょうほう あふ
多くの情報が溢れています。
てきせつ と あつか
適切に取り扱いましょう。
じぶん こじんじょうほう ちゅうい
自分の個人情報にも注意！



ふしんしゃ ちゅうい 不審者に注意

いかにのおすし！
い かない の
行かない、乗らない
おお こえ さけ
大きな声で叫ぶ、すぐ逃げる
し
知らせる

ゲーム・スマホ・タブレット

じかん き つか
時間を決めて使いましょう。
なが じかん よるおそ
長い時間や夜遅くまでの
しょう ちゅうい
使用には注意！



たっぷりリフレッシュ

ちようせん
いつもできないことに、挑戦したり
じかん つか
ゆっくり時間を使ったり
たの す
楽しく過ごしてリフレッシュ！
てっだ わす
お手伝いも忘れずに♡