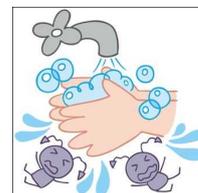


休校中の家庭生活について 【5つのポイント】

富岡市立富岡中学校

- ☆ 外から帰ったら、必ず**石けん**を使って、**ていねい**に**手洗い**をしましょう。



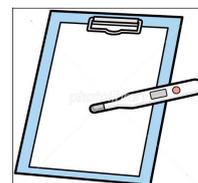
- ☆ 免疫力を上げるために、**生活リズムを整えて過ごし**ましょう。
早寝・早起き・バランスのよい食事（3食）を意識しましょう。



- ☆ 1時間に1度は部屋の**2カ所以上**を開けて、**換気**をしましょう。



- ☆ **毎日の検温**を忘れずに行い、自分で健康管理をしましょう。



- ☆ 健康・安全に留意し、自分でできる**体力作り**を行いましょう。



以下のHPに学習の仕方やデジタルテキストが紹介されています。

インターネット環境がある人はぜひチェックして学習に活用してみましょう。

◇ https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm

文部科学省のホームページにアクセス

教育＞生涯学習の推進＞臨時休業期間における学習支援コンテンツポータルサイト
(子どもの学び応援サイト)

または文部科学省トップページの「子どもの学び応援サイト」のバナーをクリック