

## 3月12日・保護者の皆様への連絡（2）

3月22日（日）まで臨時休業が延長されました。

引き続き、予防に努めてください。

- 十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけてください。
- 手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石鹸やアルコール消毒液などで手を洗ってください。
- 咳などの症状のある方は、咳エチケットを行ってください。
- 不要不急の外出を控えていただくとともに、とくに持病のある方等は、できるだけ人ごみの多い場所への外出を控えてください。
- お子さんの健康保持の観点から、運動不足やストレスを解消するために、公園など安全な環境のもとに行われるジョギングや散歩、縄跳びなどの日常的な運動については、家庭の判断で行ってください。