

## 臨時休校中の過ごし方について

### 1. 休校中の過ごし方

- ・新型コロナウイルスによる感染を広げないための休校です。人が多く集まる場所や屋内の風が通りにくい場所（密閉空間）は避けることが必要です。できるだけ不要不急（重要でもなく、急ぎでもない）な外出は控え、自宅で過ごすようにしましょう。

### 2. 健康について

- ・早寝、早起きし、バランスのよい食事をとりましょう。
- ・せっけんを使って、ていねいに手を洗いましょう。
- ・せきがでる時は、マスクをしたりハンカチやティッシュで口をおおったりしましょう。
- ・毎朝、毎夕に体温をはかりましょう。体調が悪いときは、家の人に言いましょう。
- ・日中は、時々窓を開けて空気を入れ替え、換気をしましょう。

### 3. 学習や運動について

- ・学校がある時と同じ時間・リズムで過ごしましょう。
- ・これまで学習した内容の復習に進んで取り組みましょう。

#### 【参考になるサイト】

「子供の学び応援サイト」（文部科学省のウェブページ）

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/index\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm)

「学びを止めない未来の教室」（経済産業省のウェブページ）

[https://www.learning-innovation.go.jp/covid\\_19/](https://www.learning-innovation.go.jp/covid_19/)

- ・適度に身体を動かすことも大切です。なわとびや体づくりの運動など、一人でも安全に行うことができる運動をしましょう。
- ・じっくりと時間をかけて読書する機会にしましょう。
- ・休校中の部活動はお休みとなります。

### 4. 携帯、スマートフォンなど

- ・TVゲーム、ゲーム、パソコンなどを利用する時には、保護者と話し合い時間を決めて利用しましょう。
- ・スマートフォン、携帯ゲーム機などによる SNS を利用したトラブルに巻き込まれないように注意しましょう。

### 5. 自宅にいるとき（留守番など）

- ・緊急時に保護者と連絡できるようにしておきましょう。
- ・自分から進んで家の手伝いをしましょう。
- ・一人でいるとき、来客や電話による問い合わせには十分気をつけ、氏名、住所、電話番号などを聞かれても答えないようにしましょう。

### 6. 困ったとき

- ・学校の先生は、休校中でも学校にいます。不安な事や心配事ある時は、遠慮なく学校に連絡してください。天願小 098-973-3359