

じどうせいと  
児童生徒のみなさんへ

## りんじきゅうぎょうちゅう す かた 臨時休業中の過ごし方



### 1 りんじきゅうぎょうちゅう す かた 臨時休業中の過ごし方

- この臨時休業は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのお休みです。お休み中は、多くの人が集まる場所や屋内の風通しが悪い場所に行くことは、感染する恐れが高いことから避けましょう。
- できるだけ不要不急（重要でも特に急ぐ必要もない）な外出は控え、家で過ごすようにしましょう。

### 2 けんこうかんり 健康管理

- 早寝、早起き、バランスの良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、うがいをしましょう。せきがでるときはマスクをしたり、ハンカチやティッシュなどで鼻と口をおおったりするなど咳エチケットに努めましょう。
- 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。
- 毎朝、体温を測るなど健康チェックをしましょう。

### 3 がくしゅう うんどう 学習や運動

- 学校がある時と同じリズムで過ごしましょう。
- 学校から出た課題や、これまでの学習内容の復習に取り組みましょう。

- 適度に身体を動かすことも大切です。縄跳びや体操など、ひとりでも安全に行うことができる運動をしましょう。

- じっくりと時間をとって読書をする時間をつくりましょう。

#### 4 ゲームやスマートフォンなどの使い方

- テレビやゲーム、パソコンなどを使う場合には時間を決めましょう。
- スマートフォンや携帯ゲーム機などによるSNSを使ったトラブルに巻き込まれないように注意しましょう。

#### 5 自宅にいる時

- 緊急時に保護者と連絡ができるようにしましょう。
- 自分から進んで家の手伝いをしましょう。
- 一人にいる時に知らない人が来たり、電話による問い合わせがあったりした時には十分気をつけて、名前や住所、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 困った時は・・・

- 生活面や学習面などで相談したい場合は、学校に連絡をしてください。

※保護者のみなさまへ

臨時休業中、各ご家庭におかれましては、お子様の規則正しい生活と学習習慣について、ご協力いただきますようお願いいたします。