

# 臨時休校中の過ごし方 (R2.3.16~25)

氷川町立竜北中学校

## 休校中の過ごし方

・感染症拡大防止のための休校です。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）は避ける必要があります。できるだけ不要不急な（重要でもなく、急ぎでもない）外出は控え、自宅（自宅近くの屋外も含む）で過ごすようにしましょう。

## 健康

- ・早寝、早起きし、バランスの良い食事を取りましょう。
- ・こまめに石けんやハンドソープを使って丁寧に手を洗い、うがいをしましょう。
- ・軽い風邪症状（のどの痛みだけ、せきだけ、発熱だけなど）がある場合でも外出は控えてください。
- ・毎朝、体温を測りましょう。37.5℃以上の熱があるなど体の具合が悪いときは、家の人に言いましょう。
- ・日中は、こまめに窓を開けて空気を入れ換え、換気をしましょう。

## 学習・運動

- ・学校があるときと同じ生活リズムで過ごしましょう。
- ・学校から出た課題や、これまで学習した内容の復習に取り組みましょう。
- ・じっくりと時間をとって読書をする機会にしましょう。

### 【参考となるサイト】

「子どもの学び応援サイト」（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。（自宅の庭や自宅周辺で）ジョギングや縄跳び、体づくりの運動等、ひとり（家族と一緒にでも可）で安全に行うことができる運動をしましょう。

※国の専門家会議では、屋外での活動や、人との接触が少ない活動をする（例えば、散歩、ジョギングなど）、手を伸ばして相手に届かない程度の距離をとって会話をするなど、感染のリスクが低い活動とされています。

## 携帯電話・スマートフォン等

- ・TVやゲーム、スマートフォン等を利用する場合には家庭で時間・ルールを決めましょう。
- ・スマートフォン、携帯型ゲーム機等によるSNS等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。また、個人情報や特定されるような写真や動画をアップロードしたり、誰かを不快にさせるような不適切な書き込みをしたりしないように注意しましょう。

## 自宅にいるとき（留守番等）

- ・緊急時に保護者と連絡ができるようにしておきましょう。
- ・家族の一員として、自分から積極的に家の手伝いをしましょう。
- ・ひとりである時、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、電話番号等を聞かれても答えないようにしましょう。

## 困ったとき

・先生は休校中も学校にいます。不安な事や心配な事がある時は、遠慮なく学校に連絡してください。

※保護者の方へ ☎ お子様と一緒に内容を確認してください。

臨時休校中の学校からの連絡は、「安心安全メール」をご確認ください。

「安心安全メール」の受信ができない方は、「学校ホームページ」<https://jh.higo.ed.jp/ryuhoku/>でも確認できるようにしております。

不明な点がありましたら、学校（52-1504）へご連絡ください。