

## りん じきゅうぎょうちゅう すごしかた 臨時休業中の過ごし方について

かんせんしょうかくたいぼうし やす ひと おお あつ ばしょ かせ とお へや  
感染症拡大防止のためのお休みです。人が多く集まる場所（みっしゅう）や風が通りにくい部屋  
なか（みっぺい）、ひと ちか かいわ ばめん さ みつ ぜったい  
中（みっぺい）、人と近くで会話する場面（みっせつ）を避けること（三つの「みつ」を絶対にさける  
こと）が必要です。できるだけ外出はひかえ、自宅ですごすようにしましょう。

### けん こう 健康

- 早寝、早起き、朝ご飯を心がけましょう。
- 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。  
せきがでる時はマスクをしたり、ハンカチやティッシュ、袖口で口をおおったりしましょう。
- 毎朝、体温を測りましょう。体のぐあいが悪い時は、お家の人に言いましょう。
- 日中は、窓を開けて空気を入れ替えましょう。

### がくしゅう うんどう せいかつ 学習・運動・生活

- 学校がある時と同じ時間、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。
  - じっくり時間をとって読書をしましょう。
  - 体づくりの運動など、ひとりでも安全に行うことができる運動をしましょう。
- ※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（例えば、感染のリスクが低い活動とされています。

#### 【参考となるサイトなど】

「TOKYOおはようスクール」4月15日番組スタート

月から金曜日 午前8時30分～9時まで【30分間】午後2時56分～58分まで【2分間】

- 午前：あいさつや励ましのメッセージ、自宅でできる運動、国語や算数の学習、クイズなど
- 午後：クイズの答え、翌日の予告など

「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/)

### けいたいでんわ すまあとふおんどう 携帯電話・スマートフォン等

- テレビを見る時間、ゲームで遊ぶ時間を、決めて守りましょう。スマートフォン、あるいは携帯電話を持っている場合、使う時間や使い方など、「SNSルール」を決めて守りましょう。

### じたくにいますとき (留守番等)

- やむをえず外出する場合、交通事故にあわないように十分に気を付けましょう。
- 緊急時に保護者の人と連絡ができるようにしておきましょう。
- 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。

せいかつ がくしゅう ふあん しんぱい  
生活や学習のことで不安になったり、心配なことがあったりしたら学校に相談しましょう。

※小学生の保護者の方へ お子様と一緒に内容を確認してください。