

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だいぼうし やす ひと おお あつ ばしょ かぜ 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の中（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、自宅で過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、換気をしましょう。

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することなどは、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サイト)

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サイト)

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 るすばんなど 自宅にいるとき（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。
- ・ひとりでいる時、来客や電話による問い合わせには十分に気をつけ、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
生活や学習のことなどで不安になったり、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。