

よこはまし じどうせいと  
横浜市の児童生徒のみなさんへ

## りんじきゅうこうちゅう す かた 臨時休校中の過ごし方

よこはましきょういくいいんかい  
…横浜市教育委員会からのお知らせ…

### きゅうこうちゅう す 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、自宅ですぐすようにしましょう。

### けんこう 健康

- ・早寝、早起し、バランスのよい食事をとりましょう。
- ・せっけんを使っていないに手を洗い、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、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。

### がくしゅう うんどう 学習・運動

- ・学校がある時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に取り組みましょう。

#### 【参考となるサイト】

「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。縄跳びや体づくりの運動等、ひとりでも安全に行うことができる運動をしましょう。
- ・公共の場(公園・道路・空き地等含む)はみんなのもので、その場所のルールやマナーを守り、大声で騒がないなど、近隣住民や他の利用者に十分配慮しながら利用しましょう。
- ・公園利用にあたっては、他の利用者との一定以上の距離の確保やマスクの着用、咳エチケット、利用後の手洗い等の予防対策をしましょう。また、体調のすぐれない場合は利用を控えましょう。
- ・行列や密集になるような遊具については感染症拡大防止のため利用制限や停止する可能性があります。

### けいたいでんわ スマートフォン等

- ・TV、ゲーム、パソコン等を、利用する場合には時間を決めましょう。
- ・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。
- ・困ったことがあれば、すぐに身近な大人に相談しましょう。

### したく すばんとう 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。
- ・自分から進んで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。

### こま 困ったとき

- ・学校の先生やカウンセラーさん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。

※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。