

横浜市の児童生徒のみなさんへ

## 臨時休校中の過ごし方

…横浜市教育委員会からのお知らせ…

### 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(重要でもなく、急ぎでもない)な外出は控え、自宅で過ごすようにしましょう。

### 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、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、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。

### 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の復習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。

### 携帯電話・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。

### 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。

### 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。