

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。

【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

「#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/

- ・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。
- ※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こと(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ことなどは、感染のリスクが低い活動とされています。
- ・じっくりと時間をとって読書をする機会にしましょう。(市内の図書館ではインターネットを利用して本の予約と貸し出しができます。)

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。

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

- かんせんしょうかくだいぼうし のための ぎゅうこう ひと おお あつ ばしょ や おくない の 風が 通りにくい ばしょ (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 過ごすように しましょう。

けんこう 健康

- はやね はやお 早起し、バランスのよい しょくじ をとりましょう。
- せっけん を使って 洗い、うがいを しましょう。
せきが できる 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。
- まいあさ たいおん はか からだ のぐあいが 悪い 時は、家の人に 言いましょう。
- じつちゅう ととき 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

- がっこう 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 しましょう。

【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

「#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/

- 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。
- ※国の 専門家会議では、屋外での 活動や、ひととの 接触が 少ない 活動をする こと(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 することなどは、感染の リスクが 低い 活動と されています。
- じっくりと 時間を とって 読書をする よい 機会に しましょう。(市内の 図書館では インターネットを 利用して 本の 予約と 貸し出しが できます。)

けいたいでんわ とう 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 しましょう。
- 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。

じたく じふんとう 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 しましょう。
- 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 答えられないように 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。