

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 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 毎朝、体温 を 測り しましょう。体 のぐあいが 悪い 時は、家 の人 に 言 います。
- にっちゅう ととき まど 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

- がっこう がある 時 と 同 じ 生活 リズム で 過 ぎ 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 つく り の 運動 等、ひとり だ け 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 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 いるすばんとう 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 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 だ いる 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。