

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…

きゅうこうちゅうのす  
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、自宅で過ごすようにしましょう。

けんこう  
健康

- ・早寝、早起きし、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。

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)

- ・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(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(かたわ)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・スマートフォンのす  
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。

じたくにいるとき(留守番等)  
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、乗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。

しょうがくせい ぼくごのりかたへ お子様と一緒に内容を確認してください。