

至横滨市的各位同学

临时停课中的生活方式

～横滨市教育委员会的通知～

停课中的生活

- 停课是为了防止感染症扩大的举措，要避免去人群聚集的地方或室内通风不良的地方（密闭空间）。尽量控制不要不急（不重要也不着急）的外出，在家生活。

健康

- 注意早睡早起，保持营养平衡。
- 用肥皂认真洗手，漱口。
- 有咳嗽的时候戴口罩，用手帕或纸巾、袖口掩住口鼻。
- 每天早晨测量体温。身体不适时告诉家人。
- 白天时常打开窗户换空气。

学习·运动

- 保持和上学时一样的生活节奏。
- 写学校发的作业，复习学过的内容。

【供参考的网站】

「儿童学习支援网站（文部科学省的网址）」

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm

「#不要停止学习 未来的教室（经济产业省的网址）」

https://www.learning-innovation.go.jp/covid_19/

- 适度的运动也很重要。跳绳或增强体质的运动等，做一个人也能安全进行的运动。
- 公共场所（包括公园·道路·空地等）都是公众的。要遵守公共场所的规范和礼仪，不要大声喧哗，充分考虑近邻居民和其他利用者。
- 利用公园的时候，和其他利用者之间保持距离，戴好口罩，注意咳嗽礼仪，利用后洗手。身体不适的情况下请不要利用。
- 为了防止感染症扩大，需要排队或人群密集的游乐设施可能会限制使用或停止使用。

手机

- 在使用电视·游戏·电脑等时，要先确定使用时长。
- 注意不要卷入因使用智能手机，携带型游戏机等社交网络网站而引起的纠纷。
- 有问题时，马上征求大人的意见。

在家时（看家时）

- 确保在紧急情况时能随时与家长取得联系。
- 主动帮忙做家务。
- 一个人在家时，注意来客和电话问询，即使被问也不要回答姓名，地址，电话号码。

有困难时

- 学校的老师和心理咨询人员停课期间也在学校里。如果有不安或担心的事情，请随时与学校联络。

家长们：请您跟孩子一起确认以上内容。谢谢配合。

至各位家长

<来自环境创造局的通知>

～关于公园的利用～

虽然在紧急事态宣言下要求各位市民自肃不要不急的外出，但为了维持生活，室外散步等运动也是必要的，因此这些运动不是自肃的对象。公园有灾害时作为避难地点使用的机能，因此公园没有关闭还可以利用。

为了防止新冠肺炎的扩大，利用公园时请注意以下事项。

- 身体不适时不可以利用。
- 选择人少的时间带和地点。
- 确保与其他人的距离（2米）。
- 戴口罩等，遵守咳嗽礼仪。
- 使用游乐设施后要洗手。

请根据情况使用。

特别是在经常利用的长椅，游乐设施，广场等地方

- 人很多的时候不要利用。
- 要比通常的利用时间短。
- 不要一直独占。
- 不要大声喧哗。

请不要造成因大量人员聚集而导致“密集”“密接”等感染风险高的状况。

此外，从4月25日（周六）到5月6日（周三·节日），大规模公园中容易密接·密集的复合游乐设施等停止使用。大规模公园以外的公园，今后为了防止感染症扩大，将通过告示牌等通知大家利用上的注意事项，万一发生人群拥挤（“密集”，“密接”）的情况，有可能会停止利用。