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。

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。縄跳びや体つくりの運動等、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。）

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。

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。