

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 かせ とお ばしょ みつべい  
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  
ひか したく す  
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。
- まいあさ たいおん はか からだ のぐあい がわる ときは いえ ひと にいましょう。
- にっちゅう ととき まど 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 がくしゅう 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)

「#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/](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(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(例えば、  
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)

- 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  
聞かれても答えられないようにしましょう。

### こま 困ったとき

- がっこう のせんせい やカウンセラーさんは ぎゅうこうちゅう も 学校にいます。不安な事や心配な事がある時は、  
えんりょ 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。