

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 ませう。

【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 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 ませう。
- 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 じふんとう 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 ませう。
- 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。