

臨時休校中の過ごし方

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)は避ける必要があります。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。特に必要がないのに、家族と一緒に買い物に出掛けるなどの外出も、やめましょう。

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、がまんせず、家の人に相談しましょう。
- ・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時間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の復習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/

「大阪府教育庁HP」

<http://www.pref.osaka.lg.jp/shochugakko/gakunennbetukatei/index.html>

「大阪府教育センターHP」

<http://wwwc.osaka-c.ed.jp/category/forteacher/child.html>

- ・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をする事(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事などは、感染のリスクが低い活動とされています。

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ないようにしましょう。

困ったとき

- ・学校の先生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。
学校電話番号 050-7102-9210