

# 山 中 だ よ り

山中 してもらおう  
キャッチ させられる人から  
リリース\* する人へ

枚方市立山田中学校 学校通信 第2号

発行 令和2年4月13日 校長 交久瀬 善浩

(第1号は、臨時休校が終了した5月7日(木)[現予定]のクラス発表後に配布します。ご了承ください。)

## ◆◆新型コロナウイルス感染症による臨時休校措置について◆◆

別紙の大阪府教育長よりの「大阪府市町村小中学校等の児童・生徒等、保護者及び学校関係者の皆さんへ」、枚方市教育委員会よりの「4月8日以降の臨時休業日等について(おしらせ)」にありますように、国の緊急事態宣言を受け、新型コロナウイルス感染症対応のために4月8日(水)から5月6日(水)まで、臨時休校措置となりました。そのために、当初予定していました1学期の始業式は実施できず、さらに、4月当初は臨時休校期間中、週2回の登校が可能となっておりますが、それも当分の間見合わせと決まりました。

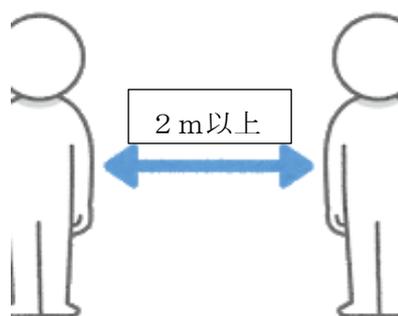
ミルメールや電話連絡等により、本日、教科書や家庭学習の課題、就学援助申請書、スポーツ振興センターの加入確認等々の書類を配布しておりますので、ご確認ください。

配布いたしました書類の提出に関しましては、ミルメール等でお知らせいたします。もしまだミルメールのご登録がまだの方がいらっしゃいましたら、早目のご登録をお願い致します。

## ◆◆臨時休校中の家庭での過ごし方について◆◆

### ○しなければならないこと

- ・手洗い・うがい⇒どこにウイルスが付着しているかわからないので、少しでも出かけることがあれば、必ず入念な手洗い(石鹸等を使って、指や爪の間や手首の上10cm位まで丹念に)とうがい(最初は上を向かずに歯の方(口の前方)の半分くらいでくちゅくちゅと口をゆすぐ感じで1回、その後上を向いて喉の奥の方にうがい薬などが行くようにして15秒ほどを2~3回行う。)を。
- ・外出時は必ずマスクを着用。⇒市販のマスクが手に入らないときは、家にある布やゴム等を用いて自分で作ってみましょう。意外と簡単にできます。



- ・洗っていない手で口や目、鼻等を絶対に触らない⇒やむを得ず外出した際は、外出先や帰宅したときに、手を洗っていない段階で、口や目、鼻などを絶対に触らないこと。(外出先で食べ物を直接手で触って食べることは厳禁です。)
- ・睡眠を十分にとること。⇒睡眠が十分でないと免疫力が低下し、感染しやすくなります。
- ・人との間に2mほどの距離を取ること。⇒やむを得ず人と会わなければならないときは、2m程度の間を空けて挨拶や話をしましょう。

- ・健康チェック⇒別紙の健康観察カードを利用し、毎日検温し、次のような症状がでたら2~3日様子を見て、4日目になっても症状が続いたら以下の機関に電話連絡を入れて、指示に従ってください。一緒に配布した健康観察カードも利用して、自分は大丈夫という思い込みは捨て、(裏面に続く)しっかり自分管理してください。



症状：風邪のような症状（せき・のどの痛み・鼻水や鼻づまり・息苦しい等）が最初にある場合もある。その後、発熱（37.5度程度以上）や強い体がだるさ、疲労感・嗅覚障害（においがわからなくなる）・味覚障害（味がわからなくなる）等々がでてくる。

<他にも色々情報がありますのでネット等で他の症状も調べてみてください。>

連絡先：枚方市専用相談窓口 072-841-1253（平日の午前9時から午後5時30分）

新型コロナ受診相談センター（帰国者・濃厚接触者用） 072-841-1326（平日のみ）

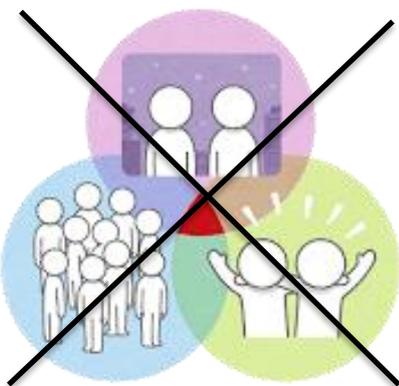
## ○すべきこと

・**家庭学習**⇒学校からの課題プリントをするだけでなく、自分で教科書の予習や復習をしたりするのもいいです。またせっかくの時間があるので、自分で興味のあることや調べてみようと思うことなどを、積極的に調べる学習などをしてみてください。自分で考え、計画して学習を進めることは、あなたの主体性を大きく育て、やった学習以上に、大人になってから役に立つはずです。学校で配布した自学ノートの課題や枚方市教育委員会から配布された自主学習ノートのすすめ、別紙で配布した Web上の学習教材等を利用するのも一つです。



- ・**家庭の手伝い**⇒掃除、食事の準備や片付け、洗濯等々、一日に何か3つくらいは手伝いましょう。
- ・**適度な運動**⇒室内でのストレッチや腕立て伏せ、腹筋運動等々、何でもいいですから体を動かすことを心がけましょう。家の前の道路等に安全なスペースがあるのなら、縄跳びなどをするのも効果があると思います。ジョギングや人の少ない公園等で、他の人と一緒ではなく一人で、他の人と2mの間をとってする運動ならいいと考えるかもしれませんが、イギリスでは、外出禁止となった後も屋外でのジョギング等は推奨されていましたが、ジョギング時に人が集まって至近距離で話をしたりするようになったために、ジョギング等の運動での外出も禁止となりました。ですので、辛いかもしれませんが、一人で室内または家の前でできるもので運動不足をカバーしましょう。くれぐれも屋内での他の人と一緒になる運動等は絶対に避けましょう。

## ○やってはいけないこと



- ・臨時休校中の不要な外出。特に繁華街やゲームセンター等、人が集まる所には絶対に行かないこと。運動以外の外出はできる限り控えること。万が一、買い物等で出かけなければならないときは、必ずマスクを着用すること。
- ・長時間の LINE やゲーム、SNS 等。⇒1日の使用時間は、1日の学習時間の半分未満にすること。
- ・LINE や SNS の使用にあたっては、いじめや差別等につながるような書き込み等は絶対に避けるとともに、被害にあう危険も高いことから、十分に注意すること。また可能な限り使用しないこと。
- ・家庭等の屋内で友人等と集まることもやめましょう。換気をし2m以上の距離をとって話をするなどしても、感染は防げません。どうしても連絡を取る必要があるときは、電話等を利用しましょう。
- ・公園等の屋外でも、友人等と集まることはやめましょう。屋外でも2m以下の距離であれば感染するリスクがあります。人と会うために出かけることはどうしようもない場合を除いてやめましょう。