

令和2年4月16日
長南町立長南中学校

生徒及び保護者のみなさんへ

臨時休業期間中の過ごし方等について

1 生活について

- (1) 夏休み期間以上に自宅で過ごす日々が続いている中、生活が不規則になりがちです。規則的な起床・就寝、食生活、家庭学習、手伝いなど、1日の活動を計画的に考え、メリハリのある生活を心がけましょう。マスクを手作りするのもよいでしょう。
- (2) 日頃時間がなくて読めなかったり、苦手だったりする長編小説や文学小説、科学やスポーツなど様々なジャンルの本を読んでみましょう。きっと、生徒のみなさんにとって新たな世界を広げてくれます。
- (3) 家庭を中心とした健康で安全な生活を心がけ、不要不急な外出を控えましょう。

2 学習について

- (1) 課題や予習など、配付された教科書やワークなどを有効活用し、授業再開に備えましょう。
- (2) eライブラリを活用してのドリル学習や学習支援コンテンツ等を利用して学習することもおすすめです。

<学習支援サイト例>

- ① 「子供の学び応援サイト」文部科学省ウェブサイト内に開設
https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm
- ② 「おすすめキッズサイト」一般社団法人教科書協会
<http://www.textbook.or.jp/question/kids-site.html>

サイト①



サイト②



3 新型コロナウイルス感染症防止等について

- (1) 毎日、健康管理に努め、朝夕の体温測定、体調等について配付した健康観察カードに記録してください。
- (2) せきエチケットや手洗いなどの基本的な感染症対策を徹底してください。
 - ・せきやくしゃみが出る時は、マスクを着用してください。
 - ・マスクをしていない場合は、ティッシュや腕の内側などで、口と鼻をおおい、他の人から顔をそむけて、なるべく離れてください。
 - ・鼻汁、たんなどを含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨て、手のひらでせきやくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗ってください。
- (3) こまめな水分補給、加湿器使用など、できるだけどの潤いを保ってください。
- (4) 体力や抵抗力を高めるよう、休養、睡眠を十分にとり、適度な運動やバランスのとれた食事を心がけてください。

- (5) 換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。
- (6) 発熱等、かぜの症状がある場合には外出を控え、症状が続く場合は医療機関への受診や長生健康福祉センター（0475-22-5167）へご相談ください。また、学校にもご連絡ください。
- (7) 運動不足やストレスを解消するために、日常的な運動（ジョギング、散歩、縄跳び、ラジオ体操など）を安全な環境のもと行うこともよいでしょう。ただし、一度に大人数が集まって人が密集する運動とならないようにしてください。

4 交通事故防止、防犯について

- (1) 外出の際は交通安全に努め、道路や交差点では、信号や標識の有無に限らず、周囲の車や人の動きを注視しながら、一時停止や徐行するなどして、必ず安全確認をしてください。
- (2) 不審者に遭遇した際は、「いかのおすし」により自分の身を守ってください。
『イカ』… 知らない人についてイカない。
『ノ』… 知らない人の車にノらない。
『オ』… オおきな声を出したり防犯ブザーを鳴らす。
『ス』… 怖かったら大人のいる方にすぐ逃げる。
『シ』… どんな人が何をしたのか家の人に知らせる。
- (3) 全国的に子どもが空き巣と遭遇したケースがみられます。家のドアや窓の鍵を必ずかけるなど防犯に徹底して努め、留守番中の子どもを狙った犯罪に十分気を付けてください。

5 学校再開に向けて

- (1) 現在、令和2年5月7日（木）再開予定ですが、今後のコロナウイルス感染の状況を踏まえ、臨時休校期間が延長される可能性があります。その際は、メール等で連絡いたします。
- (2) 発熱等、かぜの症状がある場合は自宅にて休養とし、学校に連絡し、必要に応じて医療機関で受診してください。この場合、感染症予防のため出席停止（出席しなくてよい日）の扱いとします。

6 その他

- (1) 5月予定の修学旅行は延期し、9月2日～4日に変更します。（状況でさらに変更する可能性があります。）
- (2) 5月予定の運動会は、中止を含め未定です。（実施する場合は、9月以降とします。）
- (3) 1・2年の校外学習は、中止を含め未定です。（宿泊学習等は中止とし、期日・場所・方法等を検討中です。）