

りんじきゅうこうちゅう　す　かた
臨時休校中の過ごし方
きづがわしきょういくいんかい　し
～木津川市教育委員会からのお知らせ～

りんじきゅうこうちゅう　す　かた
1 臨時休校中の過ごし方

- (1) 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。急ぎでない外出も避けましょう。

けんこう
2 健康のために

- (1) 早寝、早起きし、バランスの良い食事をとりましょう。
- (2) ていねいに手を洗い、うがいをしましょう。マスクをしたり、ハンカチや袖口で口をおおうなど「せきエチケット」を守りましょう。
- (3) 毎朝、体温を測りましょう。身体のぐあいが悪いときは、家の人に伝えましょう。
- (4) 日中は時々窓を開けて空気を入れ換えましょう。

がくしゅう　うんどう
3 学習と運動

- (1) 学校があるときと同じ生活リズムで過ごしましょう。
- (2) 学校から出た宿題や、これまで学習した内容の復習に取り組みましょう。

さんこう
【参考となるサイト】

「子どもの学び応援サイト」(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/

- (3) 適度に身体を動かすことも大切です。縄跳びやジョギングなど、ひとりでも安全に行うことができる運動をしましょう。(感染症拡大防止の観点から、中学校の部活動は行いません。)

けいたいでんわ　とう
4 携帯電話・スマートフォン等

- (1) TV、ゲーム、パソコン等は時間を決めて利用しましょう。
- (2) スマートフォンや携帯型ゲーム機等によるSNS等でのトラブルに巻き込まれないように注意しましょう。
- (3) 困ったことがあればすぐに身近な人に相談しましょう。

じたく
5 自宅にいるとき

- (1) 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。
- (2) 不安な事や心配な事があるときは、遠慮なく学校に連絡してください。