

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～

1 りんじきゅうこうちゅう す かた
臨時休校中の過ごし方

- (1) かんせんしやうかくだいぼうし きゅうこう ひと おお あつ ばしよ おくない かぜ とお ばしよ みつぺい
(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
くうかん き かつよう いそ がいしゅつ き
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。

2 けんこう
健康のために

- (1) はやね はやお よ しよくじ
(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 て あら
(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) まいあさ たいおん ほか からだ わる いえ ひと つた
(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) にっちゅう とときままだ あ かくき い か
(4) 日中は時々窓を開けて空気を入れ換えましょう。

3 がくしゅう うんどう
学習と運動

- (1) がっこう あるとき おな せいかつ す
(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) がっこう で しゅくだい がくしゅう ないよう ふくしゅう と く
(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。

【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) てきど からだ うご たいせつ なわと あんぜん おこな
(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。（感染拡大防止の観点から、中学校の部活動は行いません。）

4 けいたいでんわ スマートフォン等
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) こま みちか ひと そうだん
(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。

5 じたく
自宅にいるとき

- (1) きんきゅうじ ほごしや れんらく
(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) ふあん こと しんぱい こと えんりよ がっこう れんらく
(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。