

## 臨時休業中の各家庭での児童生徒の過ごし方について

名護市教育委員会

感染症拡大防止のため各学校を休業とさせていただいております。各家庭で過ごす時間が多くなりますので、学習だけでなく日頃できない家の手伝いなどを行う時間も充分とることもできます。休校中の各家庭での時間を有意義に過ごし、休校明けに明るく元気に登校できるよう各家庭での過ごし方について、家族で一緒に考えてみましょう。

### ○健康

- ・不要不急な外出は控え、各家庭で過ごしましょう。
- ・早寝、早起きし生活リズムを整え、バランスのよい食事をとり体力をつけましょう。
- ・こまめな手洗いうがいを心がけましょう。
- ・咳エチケットを身に着けよう。咳がでる時は、ハンカチやティッシュ、袖口で口を覆いましょう。
- ・やむを得ず外出する際は、マスクの着用する等の感染予防をし、3密（換気の悪い密閉空間。多数が集まる密集場所。間近で会話や発声をする密接場面）を避けましょう。

### ○学習

- ・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。
- ・自宅でもできる体験学習（工作、自由研究など）など学びの幅を広げましょう。

### ○運動

- ・感染予防の対策をして、安全な環境での体操、ジョギング、散歩、縄跳び等の適度な運動を心がけましょう。

※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こと（例えば、散歩、ジョギング等）、手を伸ばして相手に届かない程度の距離をとって会話することなどは、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、スマートフォン等の利用する時は、各家庭で利用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おけるSNS等を利用する時は、フィルター設定する等トラブルに巻き込まれないように注意しましょう。

### ○留守番

- ・緊急時に保護者と連絡できるようにしておきましょう。
- ・知らない来客者にはドアを開けないなど、ひとりで留守番している時の家庭のルールを決めましょう。
- ・掃除など日頃なかなかできない家の手伝いをしましょう。

### ○生活

- ・不安なことや困った時は、悩まず保護者や近くの大人、学校の先生等に遠慮なく連絡しましょう。
- ・家族で話をする時間をつくり、会話を楽しみ家族団らんの時間をつくりましょう。