

臨時休業中の過ごし方

学校が臨時休業なのは、新型コロナウイルス感染症がこれ以上たくさんの人にうつらないようにするためです。学校が休みの間は、次のことに気をつけましょう。

○ 外出はひかえましょう

ウイルスは人から人へうつります。たくさんの人が集まる所でうつることが少なくありません。学校が休みの間は、家の外に出ることはひかえましょう。もし外出して、ウイルスがあなたの体の中に入ってきたら、たいへんなことです。また、大切な家族に次々とうつってしまうかもしれません。外出した場合は、帰宅時に必ずせっけんで手をあらいましょう。

○ 規則正しく生活しましょう

学校が休みの間も、規則正しい生活をするのが大切です。学校が休みだからといって、夜おそくまでゲームやスマートフォンなどをしたり、起きる時間がおそくなったりしないようにしましょう。規則正しい生活をしないと、かぜをひいたり、おなかが痛くなったり、別の病気にかかったりするかもしれません。「家庭でできる健康チェック」を毎日、必ずしましょう。熱やせきが出て、体の調子が悪くなったら、直接病院へ行くのではなく、まず家の人から保健センターに電話^{でんわ}してもらいましょう。

○ 勉強もしっかりと

学校が休みの間は、宿題をしたり、自主的に勉強したりするようにしましょう。家にある本や学校から借りた本を読んだり、教科書を読んだり、これまでのワークブックやテストをやり直したりしましょう。毎日、時間を決めて勉強をしたり、お手伝いをして体を動かしたりすることは、生活のリズムを保つためにもよいことです。このような時こそ家の人とよく相談をして、より良いくらしの計画を立てるようにしましょう。

●運動のための外出は絶対的に禁止ではありませんが、人との距離を取り、密集を避け、長時間にならない程度の運動や遊びが目安となります。

●家庭でも楽しく行えるスポーツや運動を紹介しているサイトをご紹介します。

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html