

臨時休校から春休みにかけての過ごし方

～ ピンチをチャンスに変える ～

臨時休校に伴う特別号
県北中学校生徒指導部

学校が3月2日(月)より臨時休校となり、春休みも含めると1ヶ月以上の長い休みが続きます。この休みは、新型コロナウイルス感染拡大防止のためのものです。一人一人がどのように過ごしたらよいか考え、自分で的確に判断して行動ができるようにしていきましょう。

《感染を防ぐために一人一人ができること》

1 手洗い

・ 様々なものに触れると自分の手にもウイルスが付着する可能性があります。外出先からの帰宅時や食事の前後などこまめに手を洗いましょう。

2 咳エチケット

・ くしゃみや咳が出るときは、次の咳エチケットなどを心がけましょう。

① マスクの着用 ② ティッシュなどで鼻や口を覆う。 ③ 人に向けない



3 普段の健康管理

・ バランスの良い食事、十分な睡眠、可能な運動の工夫など規則正しい生活を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

4 適度な湿度を保つ

・ 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。適切な湿度(50～60%)を保ちましょう。

《臨時休校中から春休みにかけての過ごし方》

① 不要な外出は控えて、自宅で過ごしましょう。

・ 人が集まる場所へ行くことは感染のリスクを高めます。不要な外出は避けて、原則、自宅で過ごすようにしてください。友達と集まって遊んだりすることなどはしないでください。



② 充実した学習を進めましょう。～自己マネジメント力を高めよう～

・ 最大で35日間の休みになりますので、各学年で出されている学習課題やふくしま学びのネットワーク(<http://www.fks-manabi.net>)などを参考に自分に必要な学習を積極的に行いましょう。一日の学習時間の目安は5～6時間です。読書を楽しむチャンスですよ！



③ 体力維持に努めましょう。～がんばろう日本！がんばろう県中生！！～

・ 休校中は部活動も実施しません。体力の低下、運動不足、ストレス等が心配されます。自宅周辺や家の中でできるトレーニングを行って、体力の維持・強化に努めてください。
※ 北海道の分析から、屋外での散歩やジョギングはリスクが低い活動とされています。



④ 規則正しい生活を送りましょう。～9時になったら親スマホ！お休スマホ！～

・ 自宅で過ごす時間が多くなるため、心配されるのはメディア時間が長くなってしまうことです。普通の学校生活と同じリズムで過ごせることが大事です。パソコンやスマートフォン、テレビ、マンガ等に負けず、規則正しい生活を送りましょう。家の人と決めたこと、約束したことは必ず守りましょう。

《ご家庭へのご協力のお願い》

○ 以下の点に十分気をつけて健全な生活が送れるようよろしくお願いします。また、何かご相談がある場合には、学校までご連絡ください。

- ・ 休業中に生活のリズムが崩れ、SNSやオンラインゲーム等にのめり込まないように、家庭でのご指導よろしくお願いします。
- ・ 保護者が不在時の不審な電話や訪問者等への対応については、家庭のルールを徹底し被害の未然防止に努めてください。なお、不審な情報はいち早く警察や学校に連絡するようにしてください。

