

2020年（令和2年）3月5日

児童のみなさん

藤沢市教育委員会

### 臨時休校中の過ごし方について

新型コロナウイルス感染症は人から人へうつりやすく、かかると高い熱が続き、肺炎になる可能性のある病気です。

藤沢市では児童のみなさんが新型コロナウイルス感染症にかからないよう、学校を臨時休校とすることを決めました。

長い休みとなりますが、困ったことがあれば、すぐに学校へ連絡してください。そして、休みの間も健康に過ごせるよう、次の点に気をつけて生活しましょう。

#### 《健康管理について》

##### ○体調の悪いときは、すぐにおうちの人へ伝えましょう。

新型コロナウイルス感染症を早く発見するため、毎日体温を測り、自分の体調を確認して「健康調査票」に記入してください。次のような症状があるときは、すぐにおうちの人に伝えてください。



①37.5度以上の発熱 ②せき ③たんが出る ④呼吸が苦しい ⑤動けないようなだるさ

##### ○手洗い、うがい、咳エチケットを心がけましょう。

自分や家族が新型コロナウイルス感染症にうつらないために！

- ・手洗いは、石けんを使って15秒以上しましょう。
- ・咳やくしゃみが出る時は、マスクをしたり、ティッシュや洋服のそでで口と鼻をおおったりして、咳エチケットを心がけましょう。
- ・使ったティッシュは、すぐにふたのできるゴミ箱やビニール袋に捨てましょう。

#### 《生活について》

##### ○できるだけ外出はひかえましょう。

- ・人が大勢集まる場所では、新型コロナウイルス感染症にうつりやすくなります。急ぎでない用事や買い物などの外出も、家の人と相談してできるだけ控えるようにしましょう。
- ・長い休みになるため、気分転換も必要です。窓を開けて新鮮な空気を吸ったり、体を動かしたりして、心とからだがりラックスできるようにしましょう。

##### ○朝日を浴びて、規則正しい生活をしましょう。

臨時休校の間も、規則正しい生活をするのが大切です。

夜遅くまでテレビを見ていたりゲームで遊んでいたりすると、体の病気に対する抵抗力が落ちてしまい、病気にかかりやすくなってしまいます。朝日を浴びると、体内時計がリセットされ、生活リズムが整いやすくなります。臨時休校の間も、心とからだの成長のため早寝早起きに心がけ、十分な睡眠を取り規則正しい生活をしましょう。

## ○インターネットの使い方に気を付けましょう。

- スマートフォンやタブレット等の使用は、長時間にならないように、インターネットの使い方を、おうちの人と確認しましょう。
- SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を利用して見知らぬ人と交流したり、無料通信アプリを使ったりして、犯罪に巻き込まれることも増えています。また、インターネット上に写真が流出すると、全ての写真を消すことができず悪用されるなど、取り返しのつかないことになってしまうおそれがあります。

～困ったときの相談電話～

☆24時間子どもSOSダイヤル

相談専用電話0120-0-78310

0466-81-8111（24時間365日）

☆チャイルドライン

相談専用電話0120-99-7777（利用時間：16時～21時）

## 《学習について》

### ○計画的に学習に取り組みましょう。

- 毎日時間を決めて、学校から出された課題や予習・復習に取り組みましょう。得意な学習や苦手な学習について、自分の学習計画をたて、目標をもって取り組むことで、さらに力がつきます。
- 「まなびポケット」や、文部科学省のホームページの「臨時休業期間における学習支援コンテンツポータルサイト（通称「子供の学び応援サイト）」」では、自宅等で学習できる教材や動画等も、紹介されています。

