

保護者の皆さまへ（お子様の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の対応では、昨年度末から実質約2ヶ月もの臨時休校の措置となり、子どもたちや保護者の皆さまにとっては、本当につらいことと存じます。

子どもたちは長期間の休校によって、精神的なストレスをかかえたり、運動不足になったりして、生活が乱れ、心身の健康を損う恐れがあります。お子様にいつもと異なる反応や行動があったときの対処方法については、このホームページの「新型コロナウイルス感染症による子どもの心理的ストレスと対応について」をご覧ください。ご家庭において、お子様のことで心配な事がありましたら相談を受けますので、学校に連絡をお願いします。

なお、低学年のお子様については、「心も体も元気であるために」（児童・生徒のみなさんへ）をお子様と一緒にご確認くださいませようお願いします。

《健康管理について》

- (1) 日常から、手洗いや咳エチケットの励行についてお子様へのご指導をお願いします。
- (2) 引き続き、毎日健康観察のうえ、健康調査票の記入をお願いします。
- (3) 発熱や咳などの風邪の症状がある時は、外出を控え、自宅で休養することを徹底してください。
- (4) 体調不調が続く時は、事前に医療機関へ連絡しマスクを着用して受診してください。
なお、発熱や症状が4日以上続く場合は、藤沢市保健所 帰国者・接触者相談センター（電話番号：50-8200）に連絡してください。
- (5) 休校期間中に、医療機関を受診した場合や新型コロナウイルス感染症に感染した場合は、学校へ次の点について連絡してください。

①症状が出始めた日	②受診した医療機関名と受診日	③診断名など
-----------	----------------	--------
- (6) ご家庭においても1時間に一度以上換気をし、適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

《生活について》

- (1) うつらないために、外出はひかえましょう
「緊急事態宣言」では、人との接触を80%少なくすると、1か月後には効果が出るといわれています。しかし、人と接触する割合が70%や60%ぐらいの場合は、効果が出るまでに2か月から3か月かかってしまいます。
人が大勢集まる場所や、急ぎでない用事や買い物などへのお子様の外出は控えるようご指導をお願いします。
どうしても外出の必要がある時は、マスクを着用させるようご指導をお願いします。

(2) 規則正しい生活となるように

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ことで、睡眠時間が少なくなれば、体の抵抗力が落ちてしまい、病気にかかりやすくなります。心と体の成長のため、

①睡眠時間 ②食事時間 ③学習時間などをしっかりと位置付けて一日のスケジュールを計画させ、規則正しい生活となるよう声かけをお願いします。



(3) インターネットの利用はルールを決めて

長時間家にいることでインターネットを使用する機会も多くなることが考えられます。SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の利用を通じて、犯罪等に巻き込まれたり、迷惑行為を行ったりしないよう、ご家庭での見守りと声かけをお願いします。ご家庭でのルールを確認したり、そのルールがなぜ必要かを話し合ったりすることが大切です。

～ 困ったときの相談電話等 ～

★24時間子どもSOSダイヤル・・・不安や悩みを受け止める相談窓口
0120-0-78310 0466-81-8111（24時間365日）

★チャイルドライン・・・電話、チャットで相談できる18歳までの子どもの相談窓口
0120-99-7777（利用時間：16：00～21：00）

★藤沢市いじめ相談ホットライン・・・学校問題解決支援員、スクールカウンセラーによる子どもと保護者の相談窓口
0466-25-2500（利用時間 平日：9：00～17：00）

★藤沢市いじめ相談メール・・・悩みをメールで相談できる子どもと保護者の相談窓口
<https://www1.fujisawa-kng.ed.jp/index.cfm/1,1264,8,15,html>

(4) 家庭でできる運動の習慣化を

気分転換のためにも、窓を開けて新鮮な空気を吸ったり、体を動かしたりして、心と体がリラックスできるような時間がつくれるようお子さまにお声かけください。（安全に取り組める、体を伸ばしたりほぐしたりする運動やリズムに乗って体を動かす運動等、家庭でできる運動を習慣化していくことが大切です。）



《学習について》

(1) 毎日時間を決めて計画的な学習を

休校期間中の学習につきましては、各学校から示される課題を活用して、毎日時間を決めて計画的に学習に取り組めるよう、お子さまにお声かけください。

※小学校1年生は、お絵描きや工作をする。音楽の教科書の中で、知っている歌を歌う等

(2) 新しい教科書を見ておく

新しい教科書を受け取ってからは、教科書をよく見ておくことで学習のイメージができたり、興味をもったりすることにつながります。また、教科書に記載されているQRコードを活用すれば、話や音楽を聞いたり、映像などを見たりすることもできます。

(3) 学習サイトを活用できます

文部科学省のホームページにおいて、児童生徒や保護者等が自宅等で活用できる教材や動画等を紹介する「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」）」なども、必要に応じて活用ください。

「学びポケット」（小学校）、「ライズeライブラリー」（中学校）も学校から新しくIDが配られますので活用することもできます。

