

※おうちの人と読んでください

2020年（令和2年）4月17日
藤沢市教育委員会

児童のみなさんへ（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が世界に広がり、さまざまな国で、多くの人たちがこの病気と闘っています。だんだんわかってきたことは、この病気はとても人から人へうつりやすいものだということです。

日本でも3月に一斉休校をしましたが、これ以上この病気が広がらないよう4月7日に「緊急事態宣言」が出され、5月6日まで学校を閉じなくてはならなくなりました。

休校はみなさんの健康を守ることが一番の目的ですが、さびしい、つまらない、元気が出ない、イライラするなど、いろいろな気持ちになりますよね。気持ちを整理したり、相手に伝わりやすいように表現することはとても大切なことです。なにか自分の心や体におかしいと思うこと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「心も体も元気であるために」（児童・生徒のみなさんへ）を読んでみてください。

休校の間に困ったことがあれば、おうちの人に話したり、学校へ連絡したりしてください。

一日でも早く、今までどおりの学校生活が送れるように、健康に気をつけて生活しましょう。

《健康について》

○予防の方法を知るために → まずは敵を知るために調べてみよう

- ・「ウイルス」ってなんだ？
- ・新型コロナウイルス感染症は、どんな症状になるの？
→答えは、最後のページの「新型コロナウイルス感染症を知ろう」から調べられます。

○うつりやすい病気だから → 続けよう♪ 手洗い、うがい、咳エチケット

- ・手洗いは、15秒以上×2回、石けんを使いましょう。お気に入りの歌を歌いながら手を洗うとあっという間ですよ。
- ・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。



○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、今までは外に出かけて10人に会っていたところを、2人に減らすことで、1か月後には効果が出ると言っています。
- ・人が大勢集まる場所や、急ぎでない用事や買い物などの外出はひかえましょう。
- ・どうしても外出の必要がある時は、マスクを着けましょう。

○もしもの時にうつさないために →体調の悪い時はすぐにおうちの人へ伝えましょう

- 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。
- 学校に来るときには「健康調査票」を持ってきてください。
- 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鼻水やたんが出る ④呼吸が苦しい ⑤動けないようなだるさ

○病気に強い体をつくる → 規則正しい生活をしましょう

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、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。早寝早起きを心がけ、十分な睡眠を取りましょう。

○インターネットの使い方に気を付けましょう

インターネットが原因で、犯罪に巻き込まれることがあります。スマートフォンやタブレットを使うときは、使いかたや使う時間をおうちの人と確認しましょう。

○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、心とからだがりラックスできるようにしましょう。



- 体を伸ばしたりほぐしたりする手軽にできる運動
- 音楽やリズムに乗って体を動かす運動
- なわとびなど用具を用いた運動

《学習について》

○計画的に学習に取り組みましょう

- それぞれの小学校からお休み中の課題が出ます。計画をたてて、取り組みましょう。届くまでの間は、前の学年の教科書の最後にある「まとめ」や「振り返り」のページに取り組んでみるなど、復習をしましょう。
- 新しい教科書をもたらしてきたら、どのような学習が始まるのかさっそく開いて見ましょう。新しい教科書には、話や音楽をきいたり映像等を見たりできるQRコードがついているものもあるので使ってみましょう。
- 「まなびポケット」は、学校から新しくIDパスワードが郵送されます。活用してみましょう。

他にも、文部科学省のホームページの「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。

- こんな時だからこそできることをやってみましょう。

ゆっくりと本を読む

いろんな音楽に触れてみる

料理に挑戦してみる

マスクを作ってみる

など



つらいことや困ったことがあったら
おうちの人や学校の先生に
相談しましょう



～困ったときの相談電話～

学校が休みになって心配なことや困ったことなど、悩みの相談ができます

☆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

0120-99-7777 (利用時間：16:00～21:00)

チャットで気持ちを話すこともできます。

☆藤沢市いじめ相談ホットライン

0466-25-2500 (利用時間：9:00～17:00)

☆藤沢市いじめ相談メール

<https://www1.fujisawa-kng.ed.jp/index.cfm/1,1264,8,15.html>

新型コロナウイルス感染症を知ろう

ネット上にはさまざまな情報がありますが、①誰が言っていることか ②新しい情報かなどを確認し、正確な情報を集めましょう。

小学校低学年のみなさんは、おうちの人と一緒に調べよう。

○予防の方法を知るために → まずは敵を知るために調べてみよう

- ・「新型」ってどういうこと？ 「ウイルス」ってなんだ？
- ・新型コロナウイルス感染症は、どんな病気？ どんな症状になるの？
→答えはこちらから（文部科学省）。ほかの答えも探してみよう。

<https://www.youtube.com/watch?v=WRhpOZGVhOU&feature=youtu.be>

○これはなんのマークかな



→答えはこちらから

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000621475.jpg>

○手洗いについて

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000593494.pdf>

政府インターネットテレビ

<https://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg20343.html>



○藤沢市保健所からのお知らせ

<藤沢市保健所よりお知らせ新型コロナウイルス感染症について>

<https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/hokenyobo/kansensho/documents/20200303.pdf>

○やさしい日本語の案内もあります

<新（あた）らしい コロナウイルス（ころなういるす）について> （藤沢市役所）

<http://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/jinkendanjyo/tabunka/attention.html>

<NEWS WEB EASY やさしい にほんごの ニュース> （NHK）

https://www3.nhk.or.jp/news/easy/?utm_int=news_contents_easy_title_more