

※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（臨時休校中の過ごし方について）

5月6日までのお休み中の過ごし方をつたえます。

心配なことがあるときは、おうちの人に話したり、学校に電話で相談をしたりしてください。

また、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。

《けんこうについて》

〇しらべてみましょう

- ・ウイルス
- ・新型コロナウイルス感染症

→さいごのページの「新型コロナウイルス感染症を知ろう」から調べられます。

〇手あらい・うがい・せきエチケット

- ・15秒以上×2回、石けんを使ってあらいましょう。
- ・せきやくしゃみをするときは、マスクや服のそでで、口とはなをおさえましょう。



〇びょうきがうつらないために

- ・なるべく外に出ないようにしましょう
- ・毎日体温をはかり、「健康調査票」にかいてください。
- ・学校にくるときには「健康調査票」をもってきてください。

こんなときは、すぐにおうちの人に言ってください !!

- ① 37.5度以上の熱 ②せき ③鼻水やたんがでる ④息をするのが苦しい ⑤動けないくらいだるい

〇よるは早くねましょう

- ・よるおそくまで、テレビをみたりゲームであそんだりしないようにしましょう。
- ・「はやねはやおき」をしましょう

○インターネットは気をつけてつかいましょう

- ・インターネットをつかうときは、おうちのひととルールをきめて、つかいましょう。

○外の空気をすったり運動をしったりして、体と心をリラックスさせましょう

- ・体をのばしたり、ほぐしたりしましょう
- ・音楽やリズムにのって体をうごかしましょう。
- ・なわとびのような道具をつかって運動しましょう。



《勉強について》

○毎日きまった時間に勉強しましょう

- ・学校からやすみちゅうの学習がでます。計画をたてて勉強しましょう。
- ・あたらしい教科書をもったら、中をみてみましょう。教科書にあるQRコードをつかうと、お話や音楽をきいたり絵や写真をみたりすることができます。
- ・パソコンやタブレットなどで「まなびポケット」をつかってみましょう。学校からあたらしいIDパスワードがおくれます。
- ・こんな時だからこそできることをやってみましょう。

ゆっくりと本をよむ

いろいろな音楽をきいてみる

料理をつくってみる

マスクをつくってみる など



つらいことやこまったことがあったら
おうちのひとやがっこうのせんせいに
そうだしましょう

がっこう 学校がやすみになって心配なことやこまったことなど相談ができます

☆24時間子どもSOSダイヤル

0120-0-78310

☆チャイルドライン

0120-99-7777

☆藤沢市いじめ相談ホットライン

0466-25-2500

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）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