

生徒のみなさんへ（臨時休校中の過ごし方について）

みなさんも知っているように、新型コロナウイルス感染症により、国から緊急事態宣言が出され、神奈川県も対象となっています。そのため、臨時休校期間が5月6日まで延長されることになりました。

休校はみなさんの健康を守ること、さまざまな世代の方の命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。休校の間、困ったことがあれば、保護者に話したり学校へ連絡してください。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）を見て参考にしてください。

休校期間が長くなっても、心と体が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

- ・ 「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、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 → 外出は控えましょう

- ・ 「緊急事態宣言」では、人に会うことを80%少なくすると、1か月後には効果が出ると言っています。しかし、少なくする割合が70%や60%ぐらいただと、効果が出でるまでに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の外出は控えましょう。
- ・ 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保護者へ伝えましょう

- ・ 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、すぐに保護者に伝えてください。

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、一日のスケジュールは①睡眠時間 ②食事時間 ③学習時間などから計画し、規則正しい生活を心がけましょう。



○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、保護者等と確認しましょう。
- 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。

○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、心とからだがりリ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

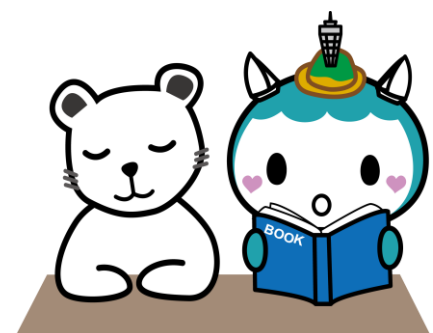


《学習について》

○計画的に学習に取り組みましょう

- 学校から示される学習については、毎日時間を決めて、計画的に取り組みましょう。
- 前学年の教科書を参考にしながら、新しく配付された教科書を見て、取り組みそうなところについて予習をしてみましょう。
- 学校から新しく発行されるID・パスワードを使用して「ライズeライブラリ」も利用できます。また、文部科学省のホームページにある「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」）」等では、自宅等で学習できる教材や動画等も、紹介されていますので利用してみましょう。
- 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
いろいろ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、 家族や学校の先生に相談しましょう！

～困ったときの相談電話等～

学校が休みになって不安になったことなど、さまざまな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

相談専用電話 0120-99-7777 (利用時間：16時～21時)

※チャットで気持ちを話すこともできます。

☆藤沢いじめ相談ホットライン

0466-25-2500

☆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