

新座市の臨時休業中の生活

新型コロナウイルス感染予防のために、新座市では市立学校の臨時休業をしています。臨時休業中は、家で過ごす時間が長くなりますが、皆さんや周りの人の健康を守るため、次のことに気をつけて生活し、新しい学校生活のスタートに備えましょう。

家での過ごし方



- 起きる時間、寝る時間を決めて、規則正しく生活しましょう。
- 毎朝体温を測り、体調を確認しましょう。
- 毎日バランスよく食事をとりましょう。
- 毎日30分くらいを目安に、運動に取り組みましょう。(安全に気を付けましょう。)
- 体調が良くないときは、無理せずゆっくり体を休めましょう。
- こまめに手を洗いましょう。(外から帰ったとき、食事の前、トイレの後など)
- 時間を決めて、こまめに換気しましょう。
- 咳エチケットを守りましょう。
- インターネットなどを利用するときは、ルールやマナーを家の人と確かめ、守りましょう。

外での過ごし方



- 外に出るときには、用事や時間を家の人と確かめましょう。
- 外に出るときには、マスクをしましょう。
- 人が集まる場所や、換気の悪い場所には行かないようにしましょう。
- 運動や散歩を友達と行うときは、大勢で集まったり、間近で会話をしたりしないようにしましょう。
- 公園や校庭で過ごすときは、活動内容や声の大きさなど、マナーを守りましょう。
- 活動後には、しっかり手を洗いましょう。

「3つの密」に気をつけましょう！

- ・換気の悪い密閉空間
- ・多数が集まる密集場所
- ・間近で会話や発声をする密接場面

学習の取り組み方



- 学習計画表などを作って時間や内容を決め、継続的に学習しましょう。(平日は、午前9時から午後3時までを目安にして、家で学習しましょう。)
- 学校から出される課題に、計画的に取り組みましょう。
- 教科書や授業の動画などを活用して、新しい学年の学習内容に取り組みましょう。
- 目標を立て、学習した時間や内容、学習のふり振り返りなどを記録しましょう。
- 前の学年の復習や、苦手な学習内容の克服に挑戦してみましょう。
- 読書や工作、自由研究など、興味のあることや、新しく取り組んでみたいことなどにも、上手に時間を使ってみましょう。



保護者の皆様へ



- 不要不急の外出はさせないようにしてください。
- 毎朝の検温等により体調を確認し、体調が良くないときには外出させないようにしてください。
- 外出させる際は「3つの密」を避けるよう指導し、マスクを着用させてください。
- 外での過ごし方について、外出時間や活動内容、マナー等をご指導ください。
- 外出からの帰宅後には、手洗いを徹底させてください。
- 臨時休業中における家庭での学習の取り組みにご協力ください。
- インターネット等を利用させる場合には、ルールやマナーについて一緒に確認してください。





臨時休業中の生活～関連情報～



新型コロナウイルス感染症の正しい理解や対応について

- 新型コロナウイルス感染予防のために【幼・小学生版】(埼玉県教育委員会)
<https://www.pref.saitama.lg.jp/e2201/coronavirus/documents/kannsennyobouyousyou.pdf>
- 新型コロナウイルス感染予防のために【中・高校生版】(埼玉県教育委員会)
<https://www.pref.saitama.lg.jp/e2201/coronavirus/documents/kannsennyoboutyukou.pdf>
- 新型コロナウイルス感染症の正しい理解のために(日本医師会)
https://www.med.or.jp/people/info/people_info/009162.html
- 新型コロナウイルスについていっしょに考えよう！(岡山大学)
https://www.okayama-u.ac.jp/up_load_files/news/news20200403-1.pdf

臨時休業中の家庭での学習について

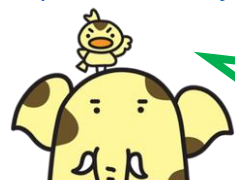
- 子供の学び応援サイト(文部科学省)
https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm
- 週間学習計画表 https://www.mext.go.jp/content/20200424-mxt_kouhou01-000004520
上記 URL に続けて【小・低学年】_3.docx【小・中学年】_4.docx【小・高学年】_5.docx【中学生】_6.docx
- 家庭学習支援サイト(埼玉県立総合教育センター)
<https://www.center.spec.ed.jp/埼玉県立総合教育センター/家庭学習支援サイトトップページ>
- 新座市学習支援動画サイト(新座市教育委員会)
学習支援動画サイトのURLについては、各学校のスクールメール等を御参照ください。
- 小学生家庭学習用ワークシート【おうちでプリント】(新座市教育委員会)
<https://www.city.niiza.lg.jp/soshiki/50/worksheet.html>

臨時休業中の運動について

- 安全に運動・スポーツをするポイント(スポーツ庁)
<https://www.mext.go.jp/sports/content/000050039.pdf>
- 屋外で行える運動の例 https://www.city.saitama.jp/004/006/008/p072368_d/fil/undourei
上記 URL に続けて【小学生用】_syogakusei.pdf【中高生用】_tyukou.pdf
- 運動取組カード https://www.city.saitama.jp/004/006/008/p072368_d/fil/undocard
上記 URL に続けて【小学生用】_syogakusei.pdf【中高生用】_tyukousei.pdf

保護者の皆様へ

- 3つの密を避けましょう(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000614802.pdf>
- 家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>
- 人との接触を8割減らす10のポイント(厚生労働省)
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000624642.pdf>
- 新型コロナウイルス感染症による臨時休業に係る子供のメンタルヘルスについて(埼玉県教育委員会)
<http://www.pref.saitama.lg.jp/f2209/cocoronocsea/cocoronocsea.html>
- 新型コロナウイルス関連情報(新座市)
<https://www.city.niiza.lg.jp/soshiki/6/2019-ncov.html>



新学期のスタートに備えて、自分にできることを考え、実践してみましょう。
テレビのニュースや新聞にも注目して、常に最新の情報を確認しましょう。