

## 臨時休校中の生活について

### ○学習に関すること

- ・各教科の課題に計画的に取り組み、期限に必ず提出できるようにしよう。
- ・苦手教科の復習に力を入れよう。
- ・「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」）等を利用し、自宅学習を進めてみよう。

### ○健康に関すること

- ・手洗い、うがい、咳エチケットの励行しましょう。
- ・毎朝の自宅での検温をし、学校連絡時に報告できるようにしよう。
- ・不要、不急な外出や、不特定多数の人が集まる場所は避けましょう。
- ・規則正しい生活（食事・睡眠・運動）を心がけ、「免疫力」を高めよう。

\*新型コロナウイルスを含め、インフルエンザ等に罹患した場合には、学校に速やかに連絡して下さい。

### ○その他

- ・スマートフォンの使い方を今一度考えよう。  
ネットやスマホの使用については、不注意な行動により、犯罪やトラブルに巻き込まれることがないように、また誹謗・中傷などの加害者にならないようご家庭でもご注意下さい。
- ・長時間のゲームに気を付けよう。  
長時間のゲームは遅刻や欠席、睡眠障害等につながるものが全国規模の調査でも明らかになっています。時間を決めて、生活や健康に支障がない程度に楽しみましょう。
- ・悩みを一人で抱え込まないようにしよう。  
休校中に何か困ったことや悩むことがあったら、ぜひ学校に相談して下さい。一緒に考え、解決していきましょう。