

きゅうぎょうちゅう はるやすみ せいかつ 休業中～春休みの生活

学校が急に休業となり、不安になったり、また、一日の過ごし方に戸惑っている人もいます。進級を控えて、少し気持ちがたかぶる時期でもあります。臨時休業はウイルス拡散防止のために行われています。そのことも踏まえ、休業～春休みの長い期間を、安全に有意義に過ごすにはどうしたらよいか、以下に書いたことをもとに、おうちの方と一緒に、ぜひ話し合ってください。

元気な皆さんと、卒業式や修了式で会えることを楽しみにしています。

1 できるだけ人ごみを避けましょう。

- ① しっかり睡眠と食事をとること、そして、手洗い・うがいを十分に行いましょう。
- ② 外出時にはマスクの着用、なるべく人込みには出かけない。帰宅後は手洗いうがいをしっかりし、健康に過ごしましょう。

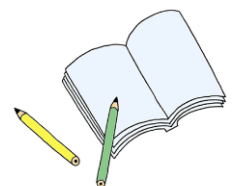


2 規則正しい生活を心がけましょう。

- ① 30日間以上のお休みです。4月からの進学・進級のためにも、早寝・早起きはもちろん、生活のリズムを崩さないようにしましょう。
- ② 学習する時間を決めるなど、一日の計画を立てるとよいです。

3 計画的に学習し、学年のまとめをしよう。

- ① 一年間の成長のあとを振り返り、新学期に向けてのめあてをもちましょう。
- ② 昨日の学年だよりで伝えた学年ごとの課題はもちろん、ドリル等も使って自学もがんばり、学年のまとめができるよう心がけましょう。
- ③ 学習用具を整えて、新学期にそなえましょう。
(ノートは、新学期になって、先生のお話を聞いてから用意しましょう。)



4 あんぜん せいかつ おく 安全な生活を送ろう。

① 誘拐や不審者、不審電話に注意しましょう。

- ・遊びに行く時は、行き先と帰宅時間を家の人に伝え、まもるつちを必ず持って出かけましょう。
 - ・知らない人についていたり、車に乗ったりすることは、絶対にやめましょう。
 - ・夕方5時には、遊びをやめて、家へ帰りましょう。
 - ・危険を感じたら、大きな声で助けを求めたり、子ども110番の家に逃げ込んだりしましょう。
- そして、すぐ大人に知らせましょう。
- ・友達の住所や電話番号は、教えないようにしましょう。



② 交通事故には特に気を付けましょう。

- ・飛び出し、ななめ横断はやめましょう。
 - ・自転車に乗るときは、交通ルールを守って、正しい乗り方をしましょう。
- (ヘルメットを必ずかぶる。二人乗りの禁止、スピードの出しすぎ、遠乗りはしない。歩道は徐行する。など)

③ 子どもたちだけで遠出をしたり、ゲームセンターや繁華街へ行くのはやめましょう。

お金の使い方に気を付けましょう。

- ・遊びに行くときには、お金を持たないで行きましょう。
- ・おごったり、おごられたり、お金を貸したり借りたり、友達同士で物を売ったり買ったりしてはいけません。また、友達同士での物の交換もやめましょう。

④ 携帯電話やスマートフォン、パソコンの使い方に気を付けましょう。

- ・携帯電話やメール、インターネットの利用に際しては、使い方や使う時間などについて家族と相談してルールを決め、それに従って使いましょう。
- ・インターネット上で、他人をいじめたり中傷したりする行為は、絶対にやめましょう。
- ・家族や友達、自分自身の顔や名前などの個人情報やインターネット上に公開することも大きなトラブルの原因になります。絶対にやめましょう。