

うるま市の児童生徒の皆さんへ

## 臨時休校中の過ごし方

うるま市教育委員会からのお願い

お年寄りや病気の方々の命を守る。働いている人の仕事を守る。私たちの生活を守るために、新型コロナウイルス感染症の拡大予防のための休校です。だから、人が多集まる場所にはいきません。外や友達の家に遊び行きません。自分の家で過ごします。

### ◇健康

- ・学校がある時と同じように早寝、早起し、バランスのよい食事をとりましょう。
- ・石けんを使っていねいに手を洗い、うがいをしましょう。
- ・せきがでる時はマスクをします。
- ・毎朝、体温を測り、健康チェックをします。ぐあいが悪いときは、家の人に言いましょう。
- ・日中は時々、窓を開けて空気を入れかえ、換気をしましょう。

### ◇学習や運動

- ・学校から出た課題やこれまで学習した内容に取り組みましょう。

#### 【参考となるサイト】

「子供の学び応援サイト」(文部科学省のウェブページ)

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/index\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm)

「#学びを止めない未来の教室」(経済産業省のウェブページ)

[https://www.learning-innovation.go.jp/covid\\_19/](https://www.learning-innovation.go.jp/covid_19/)

- ・縄跳びやラジオ運動など、ひとりでも安全に行うことができる運動をしましょう。
- ・じっくりと時間をとって読書するよい機会にしましょう。
- ・自分から進んで家の手伝いをしましょう。

### ◇携帯やスマートフォン等

- ・テレビ、ゲーム、パソコン等を利用する場合には時間を決めましょう。
- ・スマートフォン、携帯型ゲーム機等によるSNS等を利用したトラブルに巻き込まれないように注意しましょう。
- ・困ったことがあれば、すぐに大人に相談しましょう。

学校の先生は休校中も学校にいます。不安なことや心配事がある場合には、学校に連絡してください。先生方が助けて下さいます。

※小学校低学年の児童については、保護者の皆さんと一緒に確認してください。