

## 「休校中の過ごし方について（３）」

休校中各ご家庭では子どもたちの健康管理と安全のため様々なご配慮をいただきありがとうございます。

家庭での過ごし方について、改めてご確認くださいませようお願いします。

### 【生活】

- ① 早寝・早起き・**検温**・朝食など、規則正しい生活を送る。
- ② なるべく家庭で過ごす。
- ③ 混雑しているところには行かない。
- ④ 30秒の手洗い、うがい、換気の確実な実施。
- ⑤ **ストレスなど心の面についてのご配慮**もよろしくお願いいたします。  
(学校では**教職員やスクールカウンセラーとの相談**ができます。)

### 【学習】

- ① まずはじめに、**一日の時間割**を決める。
- ② 学校の課題に取り組む。
- ③ 課題が終わっている場合は、漢字・計算ドリルなどで繰り返し復習する。
- ④ 好きなことに取り組む。(観察や物作り、音楽、パズル、おもちゃ)
- ⑤ **読書の時間を大切に**する。
- ⑥ 身体を動かす時間や内容を決めて取り組む。  
なわ跳びやストレッチ、ラジオ体操、ダンス、風呂掃除、ジョギングボール等の操作(ドリブルやパス、リフティング)
- ⑦ 家族で遊びや運動をいっしょに行う。(散歩、ジョギング、ハイキング)

### 【防犯】

警察庁のまとめでは、20歳未満が被害に遭った事件発生場所は「道路上」に次いで2番目は「住宅」です。

- ① **休校中の子どもをねらった不審者情報**が各地で報告されています。お子様一人での外出や行動は危険です。
- ② **オンラインゲームでのトラブル**が急増しています。子どもとルールを作り確実に守れるよう声かけをお願いします。
- ③ 一人で留守番の場合、**地震発生時**の行動を確認しておくようお願いします。
- ④ 一人で留守番の場合、チャイムがなっても玄関の扉は開けない。
- ⑤ 一人で留守番の場合、電話には出させない。
- ⑥ もしも応対してしまったら「お母さんは今、手を離せないのよ」と言うようにする。
- ⑦ この時期、子どもの洗濯物は外にほさない。
- ⑧ 保護者の連絡先を分かる場所に貼っておく。
- ⑨ 万が一の時、駆け込めるよう信頼できる近所の人に頼んでおく。

以上、ご協力をお願いします。