

臨時休業期間中の家庭での過ごし方について【5/7～】

早いもので、4月が終わろうとしています。「早く学校に行きたい!」、「勉強が気になる!」、「友達と会って話したい!」など、様々な思いが日ごとに強くなっていることと思います。しかしながら、全国的にも新型コロナウイルス感染症の感染拡大の収束の兆しが見られない状況にあり、このたび、臨時休業が5月31日(日)まで延長になりました。

臨時休業が長引くと、皆さんの体調面はもちろんですが、学力や体力のこと、そして心の健康のことが心配されます。

皆さんには、あらためて家庭での過ごし方について、一人一人が自分にできることを考え、行動してもらいたいと思います。

特に、規則正しい生活を心がけ、計画的に家庭学習を進めていきましょう。学校が再開した時に、スムーズに学校生活にもどれるよう、自分自身の生活のあり方について、しっかりと考えて生活しましょう。

1 生活面について

- (1) よく寝る、バランスの良い食事をとるなど、健康に気を付け規則正しい生活を送りましょう。
- (2) テレビを見たり、ゲームをしたり、あるいはパソコンやスマートフォンを使うときには、時間を決めましょう。
- (3) 不必要な外出はひかえましょう。どうしても、外出が必要な場合でも、人が多く集まる場所への外出は避け、マスクを着用するなどの予防を心がけましょう。
- (4) 外出後には、石けんや消毒液でしっかり手を洗い、うがいをしましょう。
- (5) 自分にあったよりよいストレス解消法を見つけましょう。
- (6) 安全な環境のもとで適度な運動を行うなど、体力づくりも心がけましょう。
- (7) 家族の一員として、家での手伝いをしっかり行いましょう。

2 学習面について

- (1) 学習する場所、学習時間など、自分なりの家庭学習スタイルを確立しましょう。例えば、時間割を作成するなどし、平日の午前中は机に向かってしっかりと学習しましょう。
- (2) 学校から出された課題に取り組むとともに、復習や苦手な教科を重点的に行いましょう。