

生徒の皆さんへ

臨時休業期間中の家庭での過ごし方について

尾道市教育委員会

今回の臨時休業は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために行われます。そのため、夏休みや冬休みのような長期休業日とは過ごし方が異なります。臨時休業の趣旨をしっかりと理解し、一人一人が家庭での過ごし方を考えて行動していきましょう。

平日の日中の時間帯は、本来ならば学校で授業に参加している時間になります。部活動等も合わせてすべての活動が休止になるため、すべての時間を家庭で過ごすことになります。夏休みや冬休み以上に、家庭学習の時間を多くとる必要があります。もちろん、学習だけでなく、日頃なかなか行えない家での手伝いなどもしっかりと行ってもらいたいとも思っています。

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) 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。
- (3) 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。
- (4) 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。
- (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うなど、計画的に学習を進めましょう。
- (2) 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。