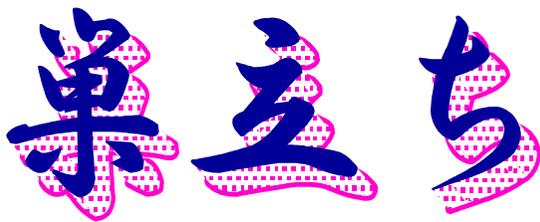


第12号

令和2年
3月2日(月)



加東市立社中学校
生徒指導通信
発行者
植野 謙作(生徒指導)

臨時休校中の生活について

皆さんの健康安全と感染拡大防止のために3月3日(火)より臨時休校となります。休校中は不要不急の外出を控え、体調管理に十分留意しながら、家で過ごすようにしましょう。新型コロナウイルスに感染しないように過ごす工夫(①外出の自粛 ②感染の防止 ③規則正しい生活)が求められています。長期的な感染予防を続けられるよう、無理のない生活を心がけてほしいと思います。自分や家族も含めて健康状態に留意して人が多い場所には行かずに、あとはなるべくふだんの生活リズムを崩さないことを心がけましょう。

臨時休校中の生活で大切にしたいこと

- ①学校の授業時間中(9時~15時)は家庭学習の時間を計画し、課題や読書等を行いましょう。また課題だけでなく、これまで活用した教科書や資料等を見直すなど、自主学習に取り組むことも大切です。夏期休業中などは、図書館で学習する生徒を見かけますが、人が集まる場所ですので自粛しましょう。
- ②自宅で過ごすことが基本になります。健康的な生活スタイル、たとえば食事や睡眠、適度な運動、メールや電話などで家族や友だちとつながりを維持するようにしましょう。
- ③SNSやゲームの利用時間、頻度の増加が予想されます。トラブルの発生を未然に防ぐためにも、家族と話し合っ使い方のルールやスマートフォン、ゲームの利用状況を確認しておきましょう。また、あらかじめよくあるトラブルの内容や注意点をしておくこともトラブルの未然防止につながります。保護者の方は、スクリーンタイムやペアレンタルコントロール等の機能を活用していただいて、利用時間の制限や使用状況を把握してください。
- ④家に居る時間が長くなると、どうしてもテレビを見る時間が増えてしまいます。朝から晩まで危険と不安を煽るようなワイドショーばかり見ていては、精神的に不安定になります。メディアを見る時間を減らして、心配や焦りも減らしましょう。

(参考:WHO「新型コロナウイルス蔓延中のストレスへの対処」)

再登校は3月16日(月)の予定です。

変更があれば、学校HP及び緊急配信メールで連絡します。