

臨時休業中の過ごし方について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、3月2日から突然、臨時休業が始まりました。そして、4月に入り、始業式・入学式がもう間もなくという時に、臨時休業期間の延長が決定しました。次こそはと待ちわびていた5月の連休前、再び臨時休業期間が延長となりました。始業式・入学式に向けて気持ちをつくっては延長…延長…。皆さんの中には、「これからどうなるんだろう」「また休みか…」と戸惑いや不安を感じている人もいます。明日からの毎日を不安に思い、寂しさを感じているのは先生たちも同じです。先が見えない状況の中で、先を見据え行動することは難しいですが、今できる最大の努力をしておいてください。学校が再開した際には、最大限の力が発揮できるよう準備をしておきましょう。力を蓄えた皆さんに会えることを楽しみにしています。

最後になりますが、くれぐれも体調に気を付けて過ごしてください。そして、不安なことや心配なことがあるときは一人で抱え込まず、誰かに「ヘルプサイン」を送ってください。別紙「いじめなど、困ったときの相談は…」も活用してください。

1 外出について

(1) 不要不急の外出を控え、自宅で過ごすようにする。

(2) 一度に大人数が、

- | |
|---|
| ① <u>密集</u> する場所
② 換気の悪い <u>密閉</u> された空間
③ 人が間近で <u>会話</u> や <u>発声</u> をする <u>密接</u> 場面 |
|---|

【3密】を避けましょう。

(3) 外出する際には、自分自身だけではなく、大切な人の命と健康を守るため、マスクを着用して外出するようにしましょう。

(4) 運動不足やストレス解消のために、ジョギングや散歩などを安全な環境で行うことは可能です。

ア 他の人と密接しないように十分な間隔をあげ、なるべく一人で運動しましょう。

イ 家の人と相談をして適切に行動するようにしましょう。

2 生活について

(1) 十分な睡眠をとり、規則正しい生活を送りましょう。(早寝・早起き・朝御飯)

(2) 手洗い・うがい・換気をこまめにしましょう。

(3) 引き続き朝夕の検温を行い、「健康観察記録表」を記入して、自分の健康状態を把握しましょう。

(4) 通常の学校生活（授業・休み時間）と同じように生活することを心掛けましょう。

(5) ゲーム、スマートフォン等の利用時間を考えましょう。

3 学習について

(1) 「臨時休業中の家庭学習の進め方」をよく読み、コツコツ進めていきましょう。

(2) スケジュール表を活用し、計画的に学習に取り組みましょう。

(3) 各教科から出される課題や基礎基本の振り返り学習など、自分の力を伸ばせるような学習をしましょう。

(4) 与えられた課題をこなすだけでなく、自分で工夫して自主学習にも取り組んでみましょう。

(5) 読書の習慣も付けましょう。

4 その他

- (1) 臨時休業期間中の部活動は中止です。
- (2) スマートフォンやパソコンなどの情報ツールを正しく使用し、他人の人権やプライバシーを傷付けたり、いじめにつながったりしないようにしてください。また、犯罪やトラブルに巻き込まれ、被害を受けないように十分に注意しましょう。
※特に、近年は「TikTok(ティックトック)、YouTube、Twitter、Instagram等」で安易に動画や画像を投稿し、トラブルになるケースが多いです。
- (3) 新型コロナウイルス感染者に対する誹謗・中傷や心ない書き込みが SNS 等で広がっています。不当な差別や偏見、いじめ等があるはなりません。人権の侵害につながることをないよう、正しい情報に基づいた冷静な行動をしましょう。
- (4) 保護者の留守を狙った訪問者、不審な電話に気を付けましょう。家に一人にいるときは、呼び鈴やドアをノックされてもドアを開けない、不審な電話はすぐに切る。個人情報(名前や住所など)は絶対に教えないようにしましょう。
- (5) 事件・事故にあったときや何らかの被害にあった場合、近くの大人に助けを求め、すぐ警察へ連絡をしてください。その後、学校にも連絡をしてください。

●困ったときについて●

- (1) 学校の先生は、臨時休業中も学校にいます。不安なことや心配なことがあれば、一人で抱え込まず、遠慮なく学校へ連絡してください。
- (2) その他、別紙「いじめなど、困ったときの相談は…」も活用してください。

【スクールカウンセラーによる電話相談のお知らせ】

休校が長く続き、生徒の皆さんも保護者の方も心配なことや不安に思っていることが多いと思います。東京都や台東区の相談窓口に加え、スクールカウンセラーに電話で相談することができますので利用してください。

- 対象：生徒、保護者
- 相談日：月曜日、金曜日（月曜担当：早川、金曜担当：後藤）
- 対応時間：9：30～17：00
- 利用方法
 - ・カウンセラーの勤務日に学校宛に電話をしてください。
 - ・当日または前日までに学校に電話をして、希望の日時を予約してください。

※なお、今後の状況次第で、勤務日等が変更になる場合があります。

※ 今後の連絡は、学校のメール配信、ホームページでお知らせします。

※ 新型コロナウイルスに感染したり、濃厚接触者と判断されたりした場合は、速やかに学校に連絡をしてください。

< 連絡先 >
台東区立忍岡中学校 TEL 03-3828-7241
8：30～16：20（土・日・祝を除く）

**限られた場所や時間の中でできることを
しっかりと考え、取り組んでいきましょう！**