

児童生徒のみなさんへ

## 臨時休校中の過ごし方について

深谷市教育委員会

「新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため」に学校が臨時休校になります。感染から自分を守るとともに、安全で健康な生活を送るために、以下のことを守りましょう。

### 1 できるだけ外出はひかえましょう。

- ・家で、学習や読書等に取り組みましょう。
- ・塾や習いごとについては家の人と相談して決めてください。
- ・友だちの家に行くことや、友だちと一緒に外出することはひかえましょう。
- ・学校からの連絡がいつでもとれるようにしておきましょう。

### 2 安全で健康な生活をおくりましょう。

- ・早寝、早起きをして、規則正しく生活しましょう。
- ・適度に体を動かしましょう。
- ・手洗い、うがいをこまめに行いましょう。
- ・栄養、睡眠を十分にとりましょう。
- ・家の人との約束を守りましょう。
- ・スマートフォン、インターネット、ゲーム、テレビ等のメディア機器の使用は、家の人と話し合い、1日の使用時間を決めて守りましょう。
- ・SNSを使うときは、トラブルにならないよう注意しましょう。
- ・万一、犯罪に巻き込まれたり、不審者に会ったりした場合は、すぐに警察へ連絡しましょう。

この時期は、1年間の学習のまとめと来年度に向けての準備をする期間です。できるだけ外出をひかえ、家庭で計画的、自主的に学習に取り組みましょう。

何か、困っていることや不安に感じていることがある場合は、学校へ電話して相談しましょう。