

臨時休業中の生活について

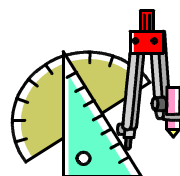
福井市清水中学校

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、5月6日までが原則臨時休業となり、入学式・始業式は5月7日以降に延期になりました。福井市では依然として感染が拡大しています。休業の延長により、危機感をもって生活してください。皆さんも当事者です。自分を守る、家族を守る、社会を守るために、できるだけ不要不急（重要でもなく、急ぎでもない）外出は控え自宅で過ごしてください。また、生活のリズムをくずさず、自分自身をもう一度振り返り、目標を定め生活してください。今年は特別ですが、次年度のスタートを切るためにも、新学年としての意識を持ち、学校からの配布物をもとに、計画を立てて実行しましょう。

1 計画的で、則正しい生活

学 習

- 1 「学習は午前中にする」など、計画的に学習に取り組む。
- 2 学校から出た課題にしっかり取り組むこと。また、今までの学習成果を反省し、自主学習、苦手な教科の克服に取り組む。
- 3 読書、新聞やニュース、学習サイト等を利用して、教養を身につける。「参考となるサイト」
「子供の学び応援サイト」（文部科学省のウェブページ）
「#学びを止めない未来の教室」（経済産業省のウェブページ）



外 出

- 1 **休業中は自宅待機です。**しかし、どうしても外出しなければいけない時は家の人に「用件」・「行き先」・「同行者」・「帰宅時刻」などを告げて、中学生らしい服装で外出すること。また、午後6時までには帰宅する。
- 2 生徒同士の活動は、保護者の責任のもとで実施する。
- 3 見知らぬ人の誘いには絶対のらない。また、不審者にも十分注意する。

2 健康で安全な生活

遊 び

次のような行為は絶対にしない。

- 1 **スマホ等の情報機器の長時間の使用。（しみずルールの徹底）**
- 2 公共施設を利用する際に、施設の決まりや指示に従わなかったり、他人の迷惑になったりする行為。
- 3 保護者が不在の家庭に集まることや友人宅での外泊、夜の外出。（夜のコンビニへの出入り含む）
- 4 お金の貸し借りや物の売買。
- 5 飲酒・喫煙・万引き・無免許運転などの触法行為。
- 6 家の近くなどでの火遊び、危険な場所での遊び（河川や工事現場等）有害がん具（エアガン等）や危険なもの（ナイフ等）での遊び

しみずルール

- ・10時以降は使いません。
- ・休日は3時間以内にします
- ・テスト前は使いません。
- ・人の嫌がることはしません。

友人やクラスメート等の住所、電話番号等、個人情報をお教えしない。
インターネット等を利用する際、常にモラルとルールを意識する。
TV、ゲーム、パソコン等を利用する場合は時間を決める。

スマートフォン、携帯型ゲーム機等によるSNS等を利用したトラブルに巻き込まれないように注意する。

健 康

新型コロナウイルスなどの感染症にかからないよう次のような予防をする。

- ・早寝、早起き、バランスのよい食事をする。
- ・うがい、せっけんでの丁寧な手洗いを徹底する。
- ・マスクを積極的に着用する（特に外出時）
- ・用がないのにむやみに外出しないこと。特に、人混みの多いところへ出かけることは避けるようにすること。
- ・**毎日検温し、健康観察表に書き込み、自分で体調管理に努める。**
- ・体調が悪い時は早めに家の人に伝える。
- ・免疫力を高めるために、十分な睡眠、適度な運動や食事を心がけること。
- ・ラジオ体操やテレビ体操、縄跳び、SNS等の運動やストレッチの動画などを参考に、身近に取り組める適度な運動を心がける。

※**3つの密を避けましょう。①密閉空間 ②密集場所 ③密接場面**
3つの条件がそろう場所がクラスター（集団）発生リスクが高い。
（家族の中でも3つの密に気をつけて生活してください。）

3 家族とのふれあい

- 1 **家族の一員としての自覚を持ち、家の人と相談して家事や手伝いを毎日実行しよう。**
- 2 自分の部屋の掃除など自分のことは自分でしよう。
- 3 自分ができることを見つけ、すすんで取り組もう。

4 その他

- 1 **次に登校する時（5月7日）には、身だしなみ（頭髪・服装）を整えて登校する。また、その日の朝、必ず検温をしてから登校し、学校で担任の先生に伝える。**
- 2 心配事があるときや問題が起きた時には、一人で悩まずに、家の人や先生等に相談する。（遠慮なく学校に連絡してください。）
- 3 感染した人などへの不当な差別、偏見等をしないこと。
- 4 塾や学校外のスポーツ活動への参加を控えるなど十分注意すること。
- 5 緊急時に保護者と連絡ができるようにしておくこと。
- 6 休業中に転居、事故、入院を要する病気などが生じた場合は、学校や担任の先生に必ず連絡する。

※**新型コロナウイルスに自分をはじめ家族の中に感染した人が出た時、感染の疑いがある人（濃厚接触者）が出た時は、必ず学校に連絡する。**

<連絡先>

清水中学校

98-5009

（平日8:00~16:30）