

## 春休み中の過ごし方

淵江小学校  
校長 向山敦子

### 1. 春休み中の過ごし方

・春休みに入りますが、引き続き感染症拡大防止に努めてください。

**「換気が悪く」、「人が密に集まって過ごすような空間」、  
「不特定多数の人が接触する恐れが高い場所」**

は十分注意してください。

### 2. 健康

- ・早寝、早起きし、バランスのよい食事をとりましょう。
- ・せっけんを使って、ていねいに手を洗い、うがいをしましょう。せきができる時はマスクをしたり、ハンカチやティッシュ、袖口で口をおおったりしましょう。
- ・毎朝、体温を測りましょう。体のぐあいが悪い時は、家の人に言いましょう。
- ・日中は時々、窓を開けて空気を入れ替え、換気をしましょう。

### 3. 学習・運動

- ・学校がある時と同じ時間リズムで過ごしましょう。
- ・メールでお知らせした自宅学習の課題や、これまで学習した内容の復習に取り組みましょう。

### 4. 携帯電話・スマートフォン等

- ・TV、ゲーム、パソコン等を、利用する場合には時間を決めましょう。
- ・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しましょう。
- ・困ったことがあれば、すぐに身近な大人に相談しましょう。

### 5. 自宅にいるとき(留守番等)

- ・緊急時に保護者と連絡ができるようにしておきましょう。
- ・自分から進んで家の手伝いをしましょう。
- ・ひとりである時、来客や電話による問い合わせには十分気をつけ、氏名、住所、電話番号等を聞かれても答えないようにしましょう。

### 【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)  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/index\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm)

「#学びを止めない未来の教室」(経済産業省のウェブページ)

[https://www.learning-innovation.go.jp/covid\\_19/](https://www.learning-innovation.go.jp/covid_19/)

・適度に身体を動かすことも大切です。縄跳びや体つくりの運動等、ひとりでも安全に行うことができる運動をしましょう。

※国の専門家会議では、屋外での活動や、人との接触が少ない活動をすること(例えば、散歩、ジョギング、など)、手を伸ばして相手に届かない程度の距離をとって会話をすることなどは、感染のリスクが低い活動とされています。

- ・じっくりと時間をとって読書をする機会にしましょう。