

# 臨時休校期間中の過ごし方について

2020年5月7日 丹波篠山市立西紀中学校

新型コロナとの戦いは長期戦へ

とにかく、家にいよう 自分自身と身近な人を守るために！

見通しが持てないときだからこそ、「今」できることに目をむけよう！

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するための臨時休校が長期間となってきました。再度の確認となりますが、引き続き、以下の点に注意して生活をしてください。

## 1. 感染拡大防止に取り組もう！！

- ①感染を拡大させないために、人との接触を避け、不要不急の外出を控えよう。
- ②うがい、手洗い、外出時のマスク、咳エチケットで、感染拡大を防ごう。
- ③十分な休養と睡眠、バランスの良い食事を心がけ、規則正しい生活で免疫力を高めよう。

## 2. 昼夜逆転に注意！！ 生活リズムを整えよう！

- ①「早寝・早起き・朝ごはん」、着替え、歯磨き、洗顔、入浴等の生活リズムを作ろう。
- ②起床、就寝、学習、自由時間等、1日の時間の使い方を計画し、メリハリのある生活にしよう。
- ③ネット・SNS・ゲームの使いすぎに注意！！「西紀のネットルール」を守ろう！
  - ・1日の使用時間の上限や使い方を、家の人と相談して決めよう。
  - ・有害サイトへのアクセスや、悪口やデマの書き込みなどは絶対に行わないようにしよう。

### 西紀のネットルール ～NO MORE 時間泥棒～

#### ○約束を決める

0. 必ず、家の人と約束を決めてから使うこと。

#### ○依存しない

1. 使用は2時間以内、他者との通信は22時まで、を基準とする。
2. 相手の状況を考え、返信を強制しない。

#### ○自分や他人を傷つけない

3. 自分や他人につながる情報（名前、ID、生年月日、年齢、住所、学校、写真、動画、位置情報、人の秘密など）を教えない、書き込まない。
4. 人が嫌な気持ちになることを、SNS やメールでしない。
5. 直接出会ったことがない人と、やりとりをしない。

- ④家族の一員として、できることを積極的に手伝おう。
- ⑤ストレッチやジョギング、ウォーキングなど適度な運動を続けよう。
- ⑥今だからこそできることに、挑戦しよう。（読書、趣味、トレーニング、自己分析、など）

## 3. 学習を計画的に進めよう

- ①1日ごとの学習計画を立てて、毎日コツコツ継続しよう。
- ②自分に必要なこと、自分に必要な学習を、自分で考え、自分で計画し、実践していこう。  
今だからできる、苦手な克服や予習などの勉強に力を入れよう。
- ③自分の学習する場は、自分で整理整頓し、集中して学習できる環境を整えよう。
- ④勉強方法や分からない問題などは、相談日や電話を利用して、質問しよう。

★相談日（5月11、18、25日 8:20～10:30）

## 4. 自分を守ろう

- ①飲酒、喫煙、無免許運転などの法律に反する行為は絶対にしない。
- ②生徒間での金品の貸し借りや売買は絶対にしない。
- ③不安を抱え込まないようにしよう。
  - ・休みの間に何かあった場合は、すぐに学校に連絡をしよう。
  - ・心配なこと、不安なことなど相談したいことがあれば、家の人や先生に相談しよう。

**【スクールカウンセラーによる相談日】**（保護者の方もご利用ください、電話相談可）

**5月14日、28日** 9:00~12:00 13:00~15:00

※要事前予約Tel079-593-0032 担当:西紀中 北村

### 【学校以外の相談機関】

- ・ひょうごっ子くいじめ・体罰・子ども安全>24時間ホットライン  
Tel0120-0-78310
- ・ひょうごっ子SNS悩み相談 17:00~21:00(相談受付は20:30)  
パソコンから <http://bit.ly/33UWCwX>  
LINEから



・丹波篠山市教育支援センター  
Tel079-552-5824

・丹波篠山市保健福祉部福祉総務課家庭児童相談室  
Tel079-552-7101

## 5. 家庭訪問でいただいたご相談からQ&A

**Q1 寝る時間が遅く、昼夜逆転のような生活になっています。どうしたらいいでしょうか。**

**A1** まずは、起きる時間を決めて、起きるようにしましょう。昼寝の時間が長すぎたり、寝る直前にスマホやタブレットを使ったりすると寝つきが悪くなって、悪循環に陥ります。眠くても、昼寝の時間は、30分以内にして、日中の活動時間を増やしましょう。

**Q2 ゲームの時間が長すぎます。**

**A2** 勉強時間と好きなことに集中する時間のバランスが大切です。まずは勉強や運動、家の手伝いなど、やるべきことを優先して予定をたてましょう。そのうえで、何時から何時までは、自分の自由に使える時間と、家の人と相談して決めましょう。寝る直前のゲームは避けましょう。

**Q3 どのように勉強したらよいかわかりません。**

**A3** 勉強面で、不安を抱えているというご意見が多かったです。まずは、学校からの課題を計画的に進めましょう。そのうえで、自分の苦手教科の克服や、これまでの復習に取り組めるといいですね。2・3年生は、過去の定期テストや実力テストの解きなおしをして、そこから苦手分野の克服につなげるのもいいと思います。平日は、学校に先生がいますので、勉強の進め方や分からない問題について質問をしてください。