

うるま市の児童生徒の皆さんへ

臨時休校中の過ごし方

うるま市教育委員会からのお願い

お年寄りや病気の方々の命を守る。働いている人の仕事を守る。私たちの生活を守るために、新型コロナウイルス感染症の拡大予防のための休校です。だから、人が多集まる場所にはいきません。外や友達の家遊びに行きません。自分の家で過ごします。

◇健康

- 学校がある時と同じように早寝、早起きし、バランスのよい食事をとりましょう。
- 石けんを使っていないに手を洗い、うがいをしましょう。
- せきがでる時はマスクをします。
- 毎朝、体温を測り、健康チェックをします。ぐあいが悪いときは、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かえ、換気をしましょう。

◇学習や運動

- 学校から出た課題やこれまで学習した内容に取り組みましょう。

【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

「#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/

- 縄跳びやラジオ運動など、ひとりでも安全に行うことができる運動をしましょう。
- じっくりと時間をとって読書するよい機会にしましょう。
- 自分から進んで家の手伝いをしましょう。

◇携帯やスマートフォン等

- テレビ、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、すぐに大人に相談しましょう。

◇学校の先生は休校中も学校にいます。不安なことや心配事がある場合には、学校に連絡してください。先生方が助けて下さいます。

※小学校低学年の児童については、保護者の皆さんと一緒に確認してください。

