

# 臨時休業期間中の生活・学習について

郡山市立小原田中学校

## “自制” “工夫” “相談”

全国に「緊急事態宣言」が発令されたということは、国全体で新型コロナウイルスという“見えざる敵”に覚悟をもって対処していくということです。感染者を身近なところから出さない、自分自身はもちろん、家族や大切な人の命を守るための臨時休業措置です。様々な情報が入り乱れているところですが、新型コロナウイルスに対し、「正しく理解し、正しく恐れ、冷静に対処する」姿勢を見失うことなく、次の3つのキーワードを大切にしながら、この困難な状況を乗りきっていきましょう。

- |    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 自制 | 自分の生活を自身でうまくコントロールする。              |
| 工夫 | 自分のすべきことを考え、自分なりに工夫して生活したり学習したりする。 |
| 相談 | 何か心配なことや問題があったら、一人で悩まず家族や学校に相談する。  |

### 1 生活について

(1) 感染予防のため、人が集まる場所への外出はしない。不要不急の外出は控えることやむを得ず外出する際には、次の点を遵守すること

- |   |
|---|
| ① <u>3つの密（密閉・密集・密接）が重なる場には絶対に行かないこと</u> |
| ② <u>マスクの着用など「咳エチケット」に努めること</u>         |
| ③ <u>帰宅後は入念な手洗い・うがいを確実にを行うこと</u>        |

(2) 『起床・就寝時間』をきちんと決め、それを守るなど、生活のリズムをくずさないよう規則正しい生活を心がけること

(3) 家庭でも検温、咳症状のチェックは毎日実施し、「健康観察表」に記入すること。  
発熱や咳症状等があれば医療機関を受診するなど、体調管理に努めること

※ 「健康観察表」については、4月分は学校再開後に提出してください。5月分は20日に配付しました。毎日継続して記入してください。

(4) 免疫力を高めるためにバランスのよい食事を摂ることや、自宅や自宅周辺等での軽運動（ストレッチ・なわとび・散歩・ジョギングなど）を工夫するなど、気分転換や体力の維持を図ること

(5) ゲームやスマートフォン等の使用については、使用時間を決め、モラルやルールを厳守し、自分自身の生活をしっかり管理すること

(6) 家族の一員としての役割を果たすこと（家の手伝いや弟・妹の世話等）

- (7) 保護者が不在で自分一人や兄弟姉妹だけで留守番する場合、次の点に注意すること
- ① 玄関や外から人が入ることができる戸や窓の施錠を確実にすること
  - ② 知らない人が訪ねて来ても、玄関の鍵は開けないこと
  - ③ 非常時の対応として、保護者との連絡を取れる手段を確認しておくこと
- (8) 1日の生活を振り返り、『自分に打ちかて』に学習した内容や日記を記録すること

## 2 学習について

- (1) 原則、毎日、午前中に学習時間（新学年+1時間を目安）を設定し、学校から出された学習課題（学校から配付される学習教材）や自主学習を実行すること  
まずは、学校から配付された学習教材を中心に学習を進めること

### 【学校から配付する学習教材】

- 1年生：「中学スタート基礎練習 ブリッジ1」新学社（小学校の総復習）  
2年生：「中学1年の復習 5科 Review（レビュー）」教育新社（中1の復習）  
3年生：「中学2年の復習 5科 Review（レビュー）」教育新社（中2の復習）

- (2) 自分なりの学習計画（学習カレンダー）を作成して取り組むこと  
※ 別紙『「家庭の時間割」の使い方』などを参考にする
- (3) 自主学習として、不得意教科や成績の劣っている教科の復習などにも取り組むこと
- (4) 読書や自分の特技を生かせる学習（絵を描くことや物づくりなど）など、普段時間をかけて取り組むことが難しいことにチャレンジしてみるのもよい

◎ 臨時休業期間中、教職員は学校にいます。何か心配なことや問題があれば、一人で悩まず、まずは学校に電話するなど、遠慮なく相談してください。

【連絡先】 中学校 944-5225 または 944-3414

◎ 学校からの重要なお知らせ等については、メール、ホームページを使って伝えますので、注視しててください。