



高瀬中だより

郡山市立高瀬中学校

2020年4月20日(月)

《第3号》 文責:校長 草野 仁

明日から新型コロナウイルス対策臨時休業

～健康安全を第一に家庭学習の充実と事故防止を！～

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための緊急事態宣言を受け、郡山市立学校は明日から5月6日まで一斉臨時休業となりました。生徒は、部活動も全面中止となり、ゴールデンウィークを合わせ16日間、学校を離れることとなります。

長期休業の間、何より新型コロナウイルス感染を防ぎ、健康と安全に万全を期すことが大切です。次に、家庭学習に計画的に取り組んだり、できる範囲で体力維持に努めたりすることも大切です。

こうしたことを踏まえ、本日、放送による全校集会と学年、学級で休業前の健康安全指導、学習指導、生活指導等を行いました。

休業中の連絡、相談は、ホームページ、メール、電話、家庭訪問等により適宜スムーズに行えるようにします。

生徒の皆さん、保護者の皆様には、休業中、ご心配な点等ありましたら、すぐに学校にご相談ください。なお、学校の対応等の変更や至急の連絡がある場合は、マチコミメールと本校ホームページ等でお知らせします。

休業を成長の機会に！

～生徒の皆さんへのメッセージ～

4月。期待と希望に胸に進級、進学を果たした皆さんにとって、明日からしばらくの間、学校で友達と学んだり部活に励んだりすることができなくなることは、大変残念で悲しいことだと思います。



しかし、今回の臨時休業は、新型コロナウイルス感染症を収束させ、皆さん自身はもちろん、家族や大切な人の命を守ることが最大の目的です。私たちは、今回の臨時休業を決して無駄にせず、健康と命を守り、新型コロナウイルス拡大を阻止しなければなりません。このことをよく理解し、家庭での生活の充実に努めてください。

また、今回の休業期間を、ぜひ、皆さんの絶好の成長の機会にしてください。

期待したいのは、自分をコントロールする力を養うことです。例えば、計画的に学習に取り組む。SNS等ネット利用時間を自分で決める。できる範囲で体力づくりに励む。また、新聞やニュースをよく見比べて、根拠のないデマやフェイクニュースに惑わされない判断力を養う。今は、新型コロナウイルスを正しく理解し、正しく恐れ、冷静に対処する知性と理性を身に付け、新型コロナウイルスに感染した人や濃厚接触者に対して決して偏見をもったり差別をしたりしない健全で強い心をもつことがとても大切です。

休業というピンチをチャンスに！学校が再開され時、皆さんが、心身ともにたくましく成長した姿を見せてくれることを期待しています。

休業中の学習・生活について

本日、臨時休業前に放送による全校集会や学年、学級で、休業中の家庭での学習や生活について以下の指導を行いました。ご家庭でもお子様への指導や激励の声掛け等よろしくをお願いします。

【健康・安全指導】

- (1) 新型コロナウイルス感染防止
 - ① 不要不急の外出を控える。
 - ② 3密(密閉、密集、密接)を回避する。
 - ③ 手洗い、うがい、咳エチケットを徹底する。
 - ④ バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動により免疫力を強化する。
- (2) 規則正しい生活・望ましい生活習慣の維持
 - ① 3密を避けながら、屋内・屋外で手軽にできる運動(ストレッチ、なわとび、散歩、ジョギングなど)を行う。
 - ② 早寝、早起き、朝ごはんを励行する。
 - ③ 「家庭の時間割」を活用する。
- (3) SNS等の利用時間の自己管理
 - ① 家庭のルールを決める。
 - ② 利用時間を「家庭の時間割」に記録する。
- (4) 安全な生活環境の保持
 - ① 家庭での換気、清掃をこまめに行う。
- (5) 健康状態の確認
 - ① 家庭での検温等の健康観察、健康状態の確認を行う。
 - ② 「健康観察表」に記録する。

【帰国者・接触者相談センターに相談】

- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合
- ※ 解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合
- ※ 基礎疾患がある生徒は上記の状態が2日以上程度続く場合は、帰国者・接触者相談センターに相談し指示に従う。

- (6) 新型コロナウイルスに感染していると診断された場合

- ① 速やかに家庭から学校に連絡する。

【家庭での学習指導】

- (1) 家庭学習の充実
- 各教科からの課題
 - ※ 各教科の課題一覧表はホームページに掲載します。保護者の皆様もご確認ください。
- 学習内容は指導計画や単元との関連を明示しました。
 - 学習方法を明示しました。
 - 評価方法を明示しました。
 - ※ 1学期の評価の対象とします。
- (2) 「家庭学習内容(4月)」の活用 ※本日配付
- (3) 「臨時休業中の学習応援リーフレット【インターネット編】」、「臨時休業中の学習応援リーフレット【eテレ編】」の活用 ※本日配付
- (4) 「家庭の時間割」の活用
- 時間割の作成による主体的な学習
 - 学習時間の記録 ※記録欄があります。
- (5) 「活用カシート」、「定着確認シート」の活用
※ 家庭でダウンロードできます。
- (6) 読書の推奨
※ 本日、学校図書館の貸し出しを行いました。
- (7) 発展的な学習課題 P
※ できる範囲で、以下の課題にもチャレンジしてみよう!
- 読んだ本について新聞形式にまとめる。
 - 絵画や工作、楽器の演奏、手作りマスク作製に取り組む。
 - 理科の教科書にある「自由研究の手引き」等を参考にし、自由研究に取り組む。
 - 新聞やニュース等を利用し、情報収集する活動や、集めた情報を整理し、まとめる。
- (8) 学習支援
- 質問等がある場合は、学校に電話をしてください。
 - ホームページ上に学習に関する情報を掲載する場合もあるので、時々ご覧ください。

メディアコントロール

	時間	分
学習時間	:	
ゲーム・インターネット・テレビの時間	:	
1日の記録	:	
読書時間	:	

休業中、「家庭の時間割」を有効に使い、SNSやオンラインゲーム、youtubeなどのメディアを使う時間をコントロールする力を身に付けることが大切です。

【具体的な取組み】

- 「家庭の時間割」にメディア利用時間を記載する欄を設けてあります。
- 家庭のルールとして、ネット等メディア利用時間を自分で決め、毎日、利用時間を記録する。
- 保護者確認欄で確認し、家庭ぐるみで取り組む。

小中高生の平日のネット利用時間 (H29内閣府調査)



あなたはゲーム依存症?

【自己診断】

- ネット使用で成績が落ちた
- ネットを使うと気分がよくなり、すぐに興奮する
- ネット利用時間を自分でコントロールできない

本人の自覚が不可欠

↓

1日2時間以内に

メディアコントロール

ゲーム依存症による様々な問題



- WHOが「ゲーム依存症」を疾患として認定。
- 小中高生の57%が平日2時間以上ネットを利用。
- ゲーム依存症疑いの全国の中高生は52万人。
- ゲーム依存を自覚し、利用時間は1日2時間以内目標。

休業中の相談窓口・相談機関

休業中、ご心配なことやご相談等ありましたら、遠慮なく学校までご連絡ください。下記の他の相談窓口もご利用いただけます。
※ 本日、改めて別紙で「学校や家庭での悩み相談窓口」も配付しました。

- ♡ 高瀬中学校 ☎ 955-3123・3164
- ♡ こども家庭相談センター ☎ 924-3341
- ♡ 郡山市教育委員会総合教育支援センター ☎ 924-2541
- ♡ 郡山市学校教育推進課 ☎ 924-2431
- ♡ 市いじめ法律相談ホットライン ☎ 935-0080
- ♡ 福島県県中児童相談所 ☎ 935-0611
- ♡ こころの健康相談ダイヤル ☎ 0570-064-556
- ♡ 県弁護士会子ども相談窓口 ☎ 024-533-8080
- ♡ 福島いのちの電話 ☎ 024-536-4343
- ♡ ダイヤルSOS(県教育センター) ☎ 0120-453-141
- ♡ ふくしま24時間子どもSOS ☎ 0120-916-024
- ♡ 子どもの人権110番 ☎ 0120-007-110
- ♡ ふくしま子どもLINE相談 ※本日配付した別紙文書に登録用QRコードとパスワードが記載されています。
- ♡ 福島県警本部いじめ110番 ☎ 0120-795-110
- ♡ 福島県警本部ヤングテレホン ☎ 024-526-1189

臨時休業中の事故防止

【SNSトラブル・犯罪被害防止】

あ・と・が・こ・わ・い～スマホの約束6か条～

- 《あ》 会わないで! (知らない人と)
- 《と》 撮らないで! (自分の裸を)
- 《が》 画像を送らないで!
- 《こ》 個人情報を書き込まないで!
- 《わ》 悪口を書き込まないで!
- 《い》 いじめないで! (ネットを使って)

- 【交通事故防止】 ○横断時の左右の安全確認 ○横断時の飛び出し厳禁 ○ヘルメット、後部座席シートベルト着用
- 【わいせつ・声掛け被害防止】 ○夕方、夜間、人通りの少ない道の通行注意 ○不審者を見たら即通報
- 【保護者不在時の防犯】 ○見知らぬ人が訪ねてきても玄関の鍵を開けない ○玄関、窓の施錠 ○連絡手段確認