

令和2年4月18日

保護者様

郡山市立郡山第二中学校長 原 真 児

臨時休業中の生活について

今回の臨時休業は16日間と長期にわたります。また、生活上の様々な行動が制限されるため、子どもたちの心身の健康状態が心配されるところであります。

つきましては、ご家庭におきましても下記の留意点をご参照の上、子どもたちの心身の健康状態の維持に向け、ご指導くださいますようお願いいたします。

記

- 1 不要不急の外出を控える。
- 2 規則正しい生活を送る。
 - ・ 自分なりの日課表を作成し、遵守する。
 - ・ 適度な運動を継続する。(3密を防ぎながら工夫して取り組む)
- 3 オンラインゲームやSNSにのめり込むことのないよう、家族全体で工夫する。
- 4 自宅においても、こまめな換気、手洗い等を心掛ける。
- 5 検温等の健康観察を継続させる。(記録表への記録は不要)
 - ・ 発熱が4日以上続く、だるい、息苦しい等の症状がある場合には、帰国者・接触者相談センターに相談する。
 - ・ 上記以外の場合でも、体調不良等の症状がある場合には、早めに医療機関を受診する。
- 6 学校から渡された学習課題に取り組むとともに、新聞や読書、音楽鑑賞など、ストレスをためないような毎日を心掛ける。
- 7 学習やその他の件で担任等に相談がある場合には、土日祝日以外の日に学校へ電話する。
なお、スクールカウンセラーへの相談については、学校に電話して日時を予約する。

(学校電話番号 932-5314・5315)