

令和2年4月30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、臨時休業期間が延長されました。また、学校再開日の見通しも明確になっていない状況にあります。今までの休業期間と併せるとかなりの長期間となり、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、引き続き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)
  - ・ 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。
  - ・ 家族の一員としての役割を担う。(家事、手伝いなど)
- 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 家庭内において、将来の展望についての話題や命の大切さについての話題などを取り上げ、前向きな気持ちで生活できるよう配慮する。
- 5 保護者がいない時間帯のルール作りをする。(来訪者に対する対応など)
- 6 自宅においても、こまめな換気、手洗い等を心掛ける。
- 7 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。
- 8 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は学校へ電話する。
  - ・ スクールカウンセラーへの相談については、学校に電話をして来校日の確認をする。

(学校電話番号 932-5314・5315)