

2020年（令和2年）3月25日

児童のみなさん

藤沢市教育委員会

春休みの過ごし方について

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、3月は学校を臨時休業としましたが、4月から、学校が始まります。春休みの間も健康に過ごせるよう、次の点に気をつけて生活しましょう。また、困ったことがあればすぐに学校へ連絡してください。

《健康管理について》

○体調の悪いときは、すぐにおうちの人へ伝えましょう。

新型コロナウイルス感染症を早く発見するため、毎日体温を測り、自分の体調を確認して「健康調査票」に記入してください。次のような症状があるときは、すぐにおうちの人に伝えてください。



①37.5度以上の発熱 ②せき ③たんが出る ④呼吸が苦しい ⑤動けないようなだるさ

また、4月6日（月）の朝も体温を測り、「健康調査票」に記入して、学校へもっていきましょう。

○手洗い、うがい、咳エチケットを心がけましょう。

自分や家族が新型コロナウイルス感染症にうつらないために！

- 手洗いは、石けんを使って15秒以上しましょう。
- 咳やくしゃみが出る時は、マスクをしたり、ティッシュや洋服のそでで口と鼻をおおったりして、咳エチケットを心がけましょう。
- 使ったティッシュは、すぐにふたのできるゴミ箱やビニール袋に捨てましょう。

《生活について》

○規則正しい生活をしましょう。

- 新しい学年を元気に迎えるために、春休みの間も規則正しい生活を送りましょう。
3月26日（木）、27日（金）、30日（月）、31日（火）の4日間
午前10時から11時30分は、学校の校庭で遊ぶことができます。

【遊びに来るときは、次のことに注意しましょう】

- ◆安全に気をつけて、通学路を歩いて学校に来ましょう。自転車で遊びに来ることはできません。
- ◆学校に来たら、校庭の入り口にある「受付名簿」に、学年と名前を書きます。
- ◆雨が降っていたら、遊べません。

- ・夜遅くまでテレビを見ていたりゲームで遊んでいたりすると、体の病気に対する抵抗力が落ちてしまい、病気にかかりやすくなってしまいます。心とからだの成長のため早寝早起きを心がけましょう。

○できるだけ外出はひかえましょう。

- ・人が大勢集まるところや空気の入れ替えができていない場所では、新型コロナウイルス感染症にうつりやすくなります。急ぎでない用事や買い物などの外出も、家の人と相談してできるだけ控えるようにしましょう。

○インターネットの使い方について

- ・スマートフォンやタブレット等の使用は、長時間にならないように、インターネットの使い方を、おうちの人と確認しましょう。
- ・SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を利用して見知らぬ人と交流したり、無料通信アプリを使ったりして、犯罪に巻き込まれることも増えていきます。また、インターネット上に写真が流出すると、全ての写真を消すことができず悪用されるなど、取り返しのつかないことになってしまうおそれがあります。

～困ったときの相談電話～

☆24時間子どもSOSダイヤル

相談専用電話0120-0-78310
0466-81-8111（24時間365日）

☆チャイルドライン

相談専用電話0120-99-7777（利用時間：16:00～21:00）

☆不登校ほっとライン

相談専用電話0466-81-0185（利用時間：平日8:30～21:00
土日祝日：8:30～17:15）

《学習について》

○新学年に向けて、家庭学習に取り組みましょう。

- ・毎日時間を決めて、計画的に予習・復習に取り組みましょう。
- ・読書をしましょう。

