

# 臨時休業中の過ごし方について

高志中学校

新型コロナウイルスの感染の拡大を防止するための臨時休業の措置であるということを理解し、人の集まる場所等への外出を避け、基本的に自宅で過ごしなさい。

## 〈生活全般〉

- (1) 部活動はしない。
- (2) 人の集まる場所（塾、スポーツクラブ、ショッピングモール、映画館など）への外出は自粛する。どうしても外出する場合には、ウイルス感染等の対策を十分に行うこと。
- (3) 高志中生としての本分や立場をわきまえて、悔いのない有意義な毎日を送ること。
- (4) 余暇を最大限に生かし、読書や健康増進などに努めよう。また、家事の手伝いや仕事を分担して行おう。
- (5) 自他の生命を脅かすような行為は絶対にしないこと。
- (6) どうしても外出しなければならない時には、交通ルールを遵守することはもちろん、交通事故に巻き込まれないよう、周囲に細心の注意を払うこと。
- (7) インターネット、スマートフォンなどに絡んだ事件・事故（いじめや薬物乱用など）に巻き込まれないよう、安易なメールアドレス・IDの交換やSNSの利用は絶対にしないこと。また、動画や写真を安易に投稿しないこと。
- (8) 立入禁止場所  
学校内や校外の施設・建物等において、出入りが禁止されている場所には絶対に入らないこと。
  - ①ゲームセンター・インターネットカフェなど
  - ②その他、未成年者の入場を禁止している場所

## 〈学 習〉

臨時休業中は、課題はもちろん、 $+\alpha$ の学習計画を立てて自主学習に取り組むのに良い機会です。例えば、今年度を振り返り、弱点を克服するための復習をしたり、あるテーマを深く追究する調べ学習に取り組んだりするなど、たくさんある時間を新しい学習にチャレンジする機会にしましょう。臨時休業は新学年への準備期間が長くなったということです。それを有効に利用し、しっかり準備して、新学年のすばらしいスタートをきりましょう。今一度、臨時休業中の過ごし方を考え、新学年につながる学習計画を立ててください。

## 〈健康管理〉

- (1) 規則正しい生活  
食事・睡眠・運動などに留意し、規則正しい毎日を過ごそう。
- (2) 積極的な身体の鍛錬
  - ①体力増進のための活動をしよう。体操やストレッチなど積極的に体を動かすようにしよう。
  - ②自分に適した健康法の工夫と実践に努めよう。
- (3) 風邪・インフルエンザ等の予防
  - ①外出時には、できるだけマスクを着用しよう。
  - ②手洗い・うがいを励行しよう。
  - ③栄養のバランスが取れた食生活を心がけよう。
  - ④部屋の換気を心がけよう。

※病院で診断を受けるような疾病の場合は、すぐに担任または学校に連絡をすること。