

新富町の児童生徒の皆さんへ

臨時休業中の過ごし方

※小学生の保護者の方へ～お子様と一緒に内容を確認してください。

1 健康

- ・早寝、早起きし、バランスの良い食事をとりましょう。
- ・石けんなどを使って、ていねいに手を洗い、うがいをしましょう。咳がでる時はマスクをしたり、ハンカチやティッシュ、袖口で口をおおったりしましょう。
- ・感染機会を極力減らすために、不要不急の外出や3密「密閉空間」「密集場所」「密接場面」を回避するようにしましょう。
- ・家族全員が検温や健康チェックをしましょう。

2 生活

- ・「新しい生活様式」を実践しましょう。(裏面に実践例を示しています)
*これからとても大切な生活様式です。

3 学習

- ・登校日の期日や時間をしっかりと確認しましょう。
- ・家では学校がある時と同じ生活リズムで過ごしましょう。
- ・学校から出された課題や、これまで学習した内容の復習に取り組みましょう。

【学習で参考となるサイト】(新)

- 「教育ネットひむか 臨時休業中の学習おすすめサイト」(宮崎県教育委員会)

4 部活動、スポーツ少年団について

- ・部活動やスポーツ少年団は中止です。

5 携帯電話・スマートフォン等

- ・TV、ゲーム、パソコン等を利用する場合には、時間を決めましょう。
- ・スマートフォン、携帯型ゲーム機等によるSNS等を利用したトラブルに巻き込まれないように注意しましょう。
- ・困ったことがあれば、すぐに身近な大人に相談しましょう。

6 自宅にいる時(留守番等)

- ・緊急時に保護者と連絡ができるようにしておきましょう。
- ・一人でいる時、来客や電話による問い合わせには十分気をつけ、氏名、住所、電話番号等を聞かれても答えないようにしましょう。

7 困った時

- ・不安な事や心配なことがある時は、各学校や新富町教育委員会に連絡してください。

* 新富町教育委員会 (0983-33-6079)

* 24時間子供SOSダイヤル

(0120-0-78310)

(文書取扱：教育総務課)

「新しい生活様式」

これから長期にわたりコロナウイルスと共に生きていくという認識に立ち、新しい生活様式が国から示されました。実践例を示していますので、ご家族でご確認をお願いします。

(1)一人一人の基本的感染対策

ア 日々の暮らしの感染対策

- ・遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- ・人との間隔は、できるだけ2メートル（最低1メートル）空ける。
- ・会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- ・外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替え、シャワーを浴びる。
- ・手洗いは30秒程度かけて水とせっけんで丁寧に洗う（手指消毒薬の使用も可）。

イ 移動に関する感染対策

- ・感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- ・発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする。
- ・地域の感染状況に注意する。

(2)日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ・まめに手洗い、手指消毒
- ・せきエチケットの徹底
- ・こまめに換気
- ・身体的距離の確保
- ・「3密」（密閉、密集、密接、）の回避
- ・家族で毎朝体温測定、健康チェック。
*発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

(3)日常生活の各場面別の生活様式

ア 買い物

- ・通販も利用
- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・電子決済の利用
- ・計画をたてて素早く済ませ
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース

イ 娯楽、スポーツ等

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ・ジョギングなどは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとるマナー
- ・予約制を利用してゆったりと
- ・狭い部屋での長居は無用
- ・歌や応援は、十分な距離かオンライン

ウ 公共交通機関の利用

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する

エ 食事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに