

休業中の生活心得

国の「緊急事態宣言」を受けて、延岡市でも明日から5月6日まで臨時休業となりました。新年度をいい形でスタートできたばかりで大変残念ですが、一日も早いコロナウィルスの終息を願って、私たち一人一人にできることを心がけていきましょう。昨日、延岡市教育委員会や本校から配付された臨時休業に関する文書や、保健室から出された感染症対策についての文書と併せて、以下の内容を確認の上、この期間中の過ごし方には十分注意してください。

4月22日から5月6日まで(土日祝日を含む)の期間は臨時休業期間ですので、感染拡大防止のため、特別な用事のない限り外出は控えてください。

どうしても外出しなければならない場合には、可能な限りマスクを着用し、**3密(密閉、密集、密接)**を避けるようにしてください。

＜保健面：『健康的な生活をしよう』＞

- 感染症予防の一つとして、自己の**免疫力**を低下させないことが重要です。規則正しい生活習慣(**早寝・早起・朝ご飯**)を心がけるようにしてください。
- 日々の健康観察を心がけましょう。(※別紙配付 **検温・健康観察カードの記入**)
- 長い期間、家の中だけで過ごしたり、体を動かさないうえたりすると、心身に悪影響を及ぼします。家の中で**軽いストレッチ運動やトレーニング**を行ったり、一日15～30分程度家の周りを散歩したり軽いジョギングをしたりすると、心身への影響を少しでも減らすことができます。
旭中のグラウンドを、平日の10時～16時開放します。使用する場合は、職員に一声かけてください。なお、旭中生が他の中学校のグラウンドを使用することはできません。

＜生活面：『規則正しい生活をしよう』

- 学校が休みだからといって、だらだらとした生活をしないように。登校していた時と同じように、**就寝時間・起床時間を固定**する。
- 休業中の**子どもだけの外出(不要不急のもの)は絶対にしない**でください。**友だちの家に遊びに行くことも絶対にしない**でください。図書館等での学習も、多くの人と接触することになりますので、しないようにしてください。
- 休業中、携帯・スマホ等の使用について十分注意してください。具体的には、
 - ① 使い過ぎに注意すること。
 - ② 友だちとのやり取りで、相手を傷つけたり嘘や噂を広げたりしないようにすること。
 - ③ ネットでは色々なデマも流れています。一部の情報や、偏った情報に感わされないようにしましょう。

＜学習面：『授業がない分の補充学習をしよう』＞

- 各教科より出された課題にしっかりと取り組み、学校再開後の授業に備えてください。特に平日は学校の一日の生活を意識し、午前・午後と2～3時間ずつ学習するようにしてください。

＝登校日について＝ 5月1日(金)

8:00～8:30	登校(8時前に登校しないようにしてください)
8:30～8:40	朝の会
8:50～10:00	1校時 生徒総会学級討議 I
10:10～11:30	2校時 学級活動(課題点検、課題配付等)
11:40～11:50	帰りの会
12:00～12:40	給食
13:00	下校