

令和2年3月19日

家庭で過ごしている生徒の皆さん、ご家庭の皆様へ

福島市立信陵中学校長 福地 淳一

臨時休業中における家庭での過ごし方について（お知らせ）

突然の臨時休校から早2週間が過ぎました。家庭で過ごしている生徒の皆さん、見守るご家庭の皆様におかれましては、新型コロナウイルス感染防止に対応いただいておりますこと、深く感謝いたします。

さて、教育委員会より、臨時休校中の留意事項について下記の通り通知がありましたので、お知らせいたします。

ご参考になれば幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

記

1 家庭学習の充実について

- 学習意欲の低下や学習の遅れ等が心配されます。

ネット環境が見られるご家庭では、次の(1)(2)を活用してください。

- (1) 「家庭学習スタンダード」等を参考にした、休業前に立てた学習計画の確認
- (2) 活用力育成シート等のインターネット上の各種コンテンツの紹介

福島県教育委員会作成の活用力育成シートの一部を下記のURLに掲載中です。また、埼玉県教育委員会作成の「復習シート」のリンク情報も掲載しています。

福島県教育庁義務教育課（福島県内の小・中学生のみなさんへ）

<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/70056a/katsuyourinji.html>

文部科学省では、通称「子供の学び応援サイト」を開設して、児童生徒及び保護者等が自宅等で活用できる教材や動画等を紹介しています。

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm

2 生徒指導について

児童生徒の生活の乱れや、メディアやゲーム、ネット等の使用時間が増加していることが心配されます。次の(1)～(3)について、是非ご注意ください。

- (1) 規則正しい生活に心がける。
- (2) 不要な外出を控える。
- (3) TV、ゲーム、SNS等の使用時間を適切に設定する。

3 心のケアについて

ストレスの増加等が心配されます。

次の(1)、(2)についてご活用ください。

- (1) スクールカウンセラーへの相談等の活用
- (2) 電話相談等

ふくしま24時間子どもSOS 0120-916-024

ダイヤルSOS 0120-453-141

4 健康面について

日常の健康管理と共に感染を未然に防ぐ行動が大切です。また、免疫力を高めるために、バランスのよい食事、十分な睡眠、運動の工夫など規則正しい生活を送ることが大切です。感染予防の面では風邪やインフルエンザへの対策と同様に、咳エチケットや手洗い等、通常の感染対策を行うことと、人混みや繁華街等への不要な外出を控えるようにしてください。

(1) 健康状態、生活習慣の自己チェックの推奨

(例)・健康状態の確認（検温等）と記録

- ・生活習慣チェック表の活用
- ・食事の摂取状況の記録

※この機会に、栄養バランスを考えた食事づくりに挑戦してみましよう。

(例)「ふくしまっ子ごはんコンテスト」レシピを活用した朝食やお弁当作り

(健康教育課ホームページ)

(2) 体調不良の時の対応

自宅待機中の健康観察を厳重に行い、下記のような症状がある場合は、帰国者・接触者相談センターに相談し指示に従ってください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合（解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様）
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合

※基礎疾患がある児童生徒が上記の状態が2日程度続く場合は、帰国者・接触者相談センターに相談し指示に従ってください。

5 運動について

生徒の体力低下が心配されます。かつて、震災後屋外での活動制限が続いたことによる体力の低下や肥満傾向出現率の増加を克服した経験を生かし、これまでの創意工夫ある取組をもとにした運動の実践が家庭でも継続できるようにしてください。

(1) 1日60分以上の運動時間の確保を目標に、「いつ」「何に」「どのように」取り組むかを考え、主体的・計画的に運動できるようにする。

(2) 適度に体を動かすことが心と体の健康につながることから、下記の例を参考に屋内・屋外で手軽にできる運動に継続して取り組むようにする。

(例)・ラジオ体操・ストレッチ・なわとび・散歩・ジョギング

- ・「ふくしまっ子児童期運動指針」を活用した運動
- ・「運動身体づくりプログラム」を活用した運動
- ・運動部活動種目に関連した動き作りやトレーニング（中学生）
- ・「アクティブチャイルドプログラム」の活用（日本スポーツ協会）
- ・令和2年3月6日付け事務連絡「学校の臨時休業の実施状況、取組事例等について【令和2年3月6日時点】」（文部科学省）に掲載の「3役立つリンク集⑤」の活用

○ やってみよう運動遊び

(子供の体力向上ホームページ日本レクリエーション協会)

○ Myスポーツメニュー（スポーツ庁）

○ 女性スポーツ促進キャンペーンオリジナルダンス

「Like a Parade」（スポーツ庁）

(3) 一度に大人数が集まって密集する運動とならないよう配慮する。