

令和2年4月24日

本渡東小学校保護者様

天草市立本渡東小学校

校長 野中文雄

臨時休業（休校）中の過ごし方について（お知らせとお願い）

4月15日から始まった2回目の臨時休校も、10日が過ぎようとしています。保護者の皆様方には、ご心配等おかけしていること、本校職員も大変心苦しく感じているところ
です。さらには、熊本市長の休校延長要請など、状況が好転しないことに不安を抱か
れているのではないのでしょうか。

さて、臨時休業もまた2週間ほど続きます。大型連休を迎えるにあたって、政府からは
人との接触を8割減らす、10のポイント等が示されています。感染拡大防止のためにも、
自分、家族、大切な人を守るために、再度、過ごし方について確認しておきたいと思いま
す。

大切なポイント

- 3つの密を避けましょう。(密閉、密集、密接)
- 基本的には、外出を控え、自宅で過ごしましょう。
- 「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」など、規則正しい生活習慣を心がけましょう。
- 「適度な運動」については、友達を誘って運動するのではなく、体操、ジョギング、散歩、縄跳びなど安全な環境のもとで運動の機会を確保しましょう。また、10のポイントにもある動画の利用等の工夫もしましょう。
- 自宅においても、感染症対策（咳エチケット、こまめな手洗い・うがい、部屋の換気等）をしっかりと行いましょう。
- 外出する時は、マスクの着用を心がけましょう。

以上のポイントを、ご家庭でも実践できるよう、お子様に声をかけていただければと思います。

また、各学級から通信が出され、多くの先生方のメッセージとして、学校が再開された時、「こんなことを頑張りました。」と大きな声で言えるように、今だからこそできるようなことに取り組んでみるのもいいかと思えます。

保護者の皆様の、ご要望に十分応えることはできないかもしれませんが、この状況を協力して乗り切っていければと思います。

※休校中の学習支援など、学校HPに載せています。主な内容については、裏面に示しておきます。ぜひ、ご覧ください。休校中はメールでの連絡が主になります。メール登録がお済みでない方は、ぜひ登録をお願いします。(児童下校後、9:30くらいにメールを流します。)

学校HPで紹介しているもの

※「おしらせ」のページにあります。

- 立体マスクの作り方
- 学習支援テレビ番組の番組表
- 「まんが日本の歴史」が公開されています。
- 科学展事業（熊本県教育センターから「不思議を見つけよう」「絵を描こう」の作品募集！
- 熊本県教育委員会の開設サイト
- 文部科学省「子どもの学び応援サイト」
- NHK Eテレの番組表

※おすすめのサイトは、随時紹介していきます。

他にも、無料で本を読むことができる一般企業のサイトもあります。本の貸し出しができない今、利用されてみてはいかがでしょうか？

人との接触を8割減らす、10のポイント

参考資料1

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましよう。

1 ビデオ通話で オンライン帰省 	2 スーパーは1人 または 少人数で すいている時間に に に に 	3 ジョギングは 少人数で 公園は すいた時間、 場所を選ぶ 
4 待てる買い物は 通販で 	5 飲み会は オンラインで 	6 診療は 遠隔診療 定期受診は間隔を調整 
7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用 	8 飲食は 持ち帰り、 宅配も 	9 仕事は 在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために 
10 会話は マスクをつけて 	3つの密を 避けましょう 1. 換気の悪い 密閉空間 2. 多数が集まる 密集場所 3. 間近で会話や発声をする 密接場面	
		手洗い・ 咳エチケット・ 換気や、健康管理 も、同様に重要です。