

## 臨時休業中の過ごし方

### 1 休業中の過ごし方について

- ・コロナウイルス感染症拡大防止のための休業です。人が多く集まる場所や屋内の風が通りにくい場所（密閉空間）を避けることが必要です。できるだけ不要不急（重要でもなく、急ぎでもない）の外出は控え、自宅で過ごすようにしましょう。

### 2 健康について

- ・学校があるときと同じ生活リズムで過ごしましょう。
- ・十分な睡眠と、バランスのよい食事に心がけましょう。
- ・石けんを使って、ていねいに手を洗い、うがいをしましょう。
- ・せきやくしゃみが出るときは、マスクをしたり、ティッシュやハンカチ、袖口などを使って口や鼻を押さえたりしましょう。
- ・日中は時々、窓を開けて空気を入れ換えるなど、換気に心がけましょう。

### 3 学習について

- ・前年度に使用したドリル、ワーク、問題集や学校から配付された課題に計画的に取り組みましょう。

### 4 運動について

- ・適度に身体を動かすことも大切です。縄跳びや体づくりの運動など、ひとりでも安全に行うことができる運動をしましょう。  
※国の専門家会議では、屋外での活動や、人との接触が少ない活動をすること（例えば、散歩、ジョギングなど）は感染のリスクが低い活動とされています。

### 5 情報モラルについて

- ・SNSなど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 自宅にいるとき（留守番等）について

- ・緊急時に保護者と連絡が取れるようにしておきましょう。
- ・自分から進んで家の手伝いをしましょう。
- ・ひとりでいるときは、来客や電話による問い合わせに十分気をつけ、氏名、住所、電話番号などを聞かれても答えないようにしましょう。

### 7 困ったときについて

- ・学校の先生は、休業中も学校にいます。不安なことや心配なことがあれば、遠慮なく学校へ連絡してください。

※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。

## ～児童・生徒のみなさんへ～

新型コロナウイルス感染症への対応で学校が休業となり、普段以上に、学習のことや友だちのこと、家族のこと、中学校では部活動のことなど、いろいろな不安を感じている人もいます。日常の学校生活に戻る日まで、みなさんが元気に過ごせることを、心より願っています。

もし、新型コロナウイルスを理由としたいじめや偏見、SNS等でトラブルに巻き込まれたりするなどの困ったことがあれば、下記の相談窓口まで連絡してください。

### 【子どもの心のケアのための相談窓口について】

#### ① 学校への相談

担任だけではなく、学年の先生、保健室の先生や部活動の顧問の先生など、どの先生にも相談ができます。

#### ② スクールカウンセラーへの相談

すべての小・中学校にスクールカウンセラーが配置されていますので、相談の希望があれば、学校に連絡してください。

#### ③ その他の主な相談機関

相談機関	電話番号	受付時間
加賀市教育委員会 学校指導課	72-7886	平日 8:45～17:15
加賀市青少年心の電話	73-0117	平日 9:00～17:00
石川県教育委員会 ・24時間子供 SOS 相談テレホン	076-298-1699	24時間受付
(全国統一) ・24時間子供 SOS ダイアル	0120-0-78310	24時間受付
金沢地方法務局 ・子どもの人権110番(法務省) ・みんなの人権110番	0120-007-110 0570-003-110	月～金 8:30～17:15 24時間受付
石川県警少年サポートセンター ・いじめ110番 ・ヤングテレホン	0120-61-7867 0120-497-556	24時間受付 月～金 9:00～17:45
法人等 ・金沢こころの電話 ・チャイルドラインいしかわ	076-222-7556 0120-99-7777	月～金 18:00～23:00 土 15:00～23:00 日 9:00～23:00 月～土 16:00～21:00