



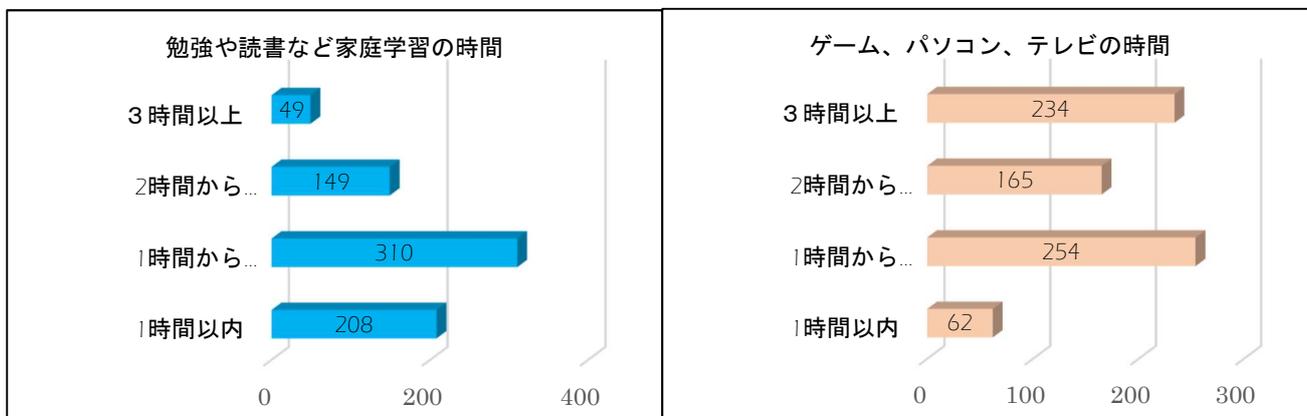
先週は、世界保健機関（WHO）が新型コロナウイルス感染症について「パンデミック（世界的大流行）」と表明したり、改正新型インフルエンザ等対策特別措置法が成立したり、大きな動きがありました。13日には、県内の公立中学校で一斉に卒業式が開かれました。「コロナウイルスのせいでみんなと過ごす時間は減ったけど、無事に卒業式ができてよかった。」と報じられました。

明日は、本校の卒業証書授与式です。出席がかなわない在校生の思いも伝えられる式典にしたいと思います。

新型コロナウイルス感染症対策による臨時休業日14日目を迎えました。感染リスクを極力減らしながら、健康維持のために屋外で適度な運動をしたり散歩をしたりする親子の姿を見かけるようになりました。引き続き、各家庭で工夫して過ごされるようお願いいたします。

今回は、2回目のアンケートの結果をお知らせします。

家庭学習やゲーム・パソコン・テレビの時間



※アンケートの項目が、「1時間から3時間以内」と「2時間から3時間以内」と重複するようになっていたため、「1時間から3時間以内」の中に、「2時間から3時間以内」で回答された方が含まれている点をお詫びいたします。

通常の、土曜日や日曜日、夏休みなどと比べ、勉強時間はあまり変わらないと思います。午前1時間、午後1時間、夕方読書30分と時間を分けて取り組んでいる人がいます。自分に合ったペースやスケジュールで頑張っている様子がうかがえます。

それに比べ、「ゲーム、パソコン、テレビ」の時間が多くなっていることが分かります。

今回の臨時休業では、「外出を控える」ことや、習い事、スポーツ活動も自粛されており、家で過ごす時間が多くなると、どうしても、メディアの利用時間が増えているのではないのでしょうか。さらに、家庭学習を支援する方法も、「インターネット」や「テレビ番組」を参考例として示していることから、利用時間が長くしている理由があります。

家の中での楽しみを見つけるために、たまには、「ノーメディアデー」を設けるなどしてみてもいかがでしょうか。自分にあったコースを選び、挑戦してみよう。

コース	取組内容
1 完全ノーメディア	テレビや音楽プレイヤーなども含め、メディアをまったく使わない
2 ノーネット・ゲーム	パソコンやスマホ、ゲーム機をまったく使わない
3 夜ふかし禁止	夜9時からは、メディアをまったく使わない
4 タイムリミット(時間制限)	1日のメディア使用を1時間までにする
5 オリジナル(自分だけ)	自分で、メディアの使用でがまんすることを決める

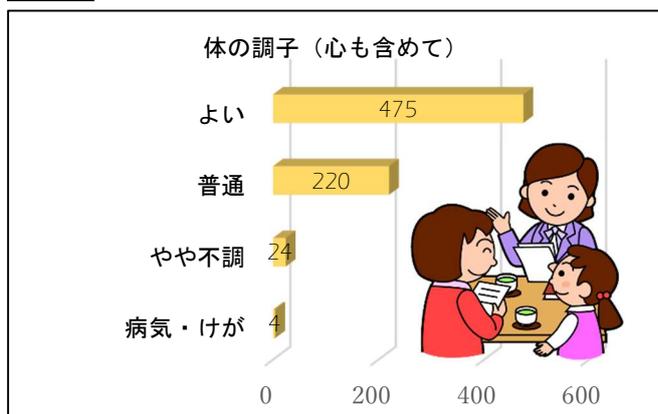


☆ 家族の一員として、自分にできるお手伝いの時間を増やした人もいます。

玄関、リビングやお風呂の掃除やゴミ出し。夕食の準備(調理や片づけ)。犬の散歩など、

家族で力をあわせて過ごしている様子が伝わりました。重ね重ね、感謝です。

健康



先週同様、現在までのところ、おおむね健康な様子がうかがえます。

「やや不調」と回答したり、すぐれない人は、家族に相談したり、学校に連絡をしたりして、一人で悩まないください。

「病気・けが」の人が減っていて安心しました。

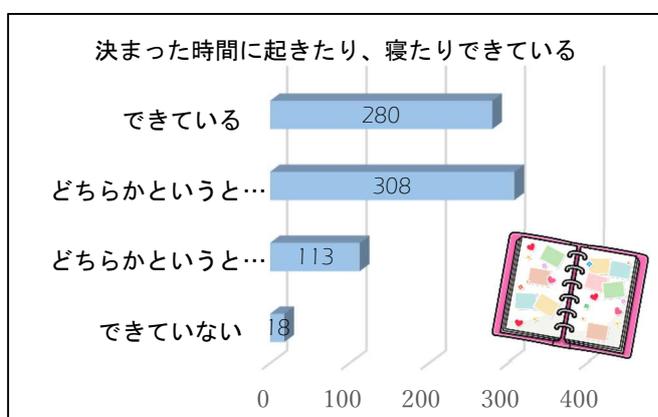
相談窓口

学校：087-889-0537

「24時間子供SOSダイヤル」

0120-0-7831

基本的な生活習慣

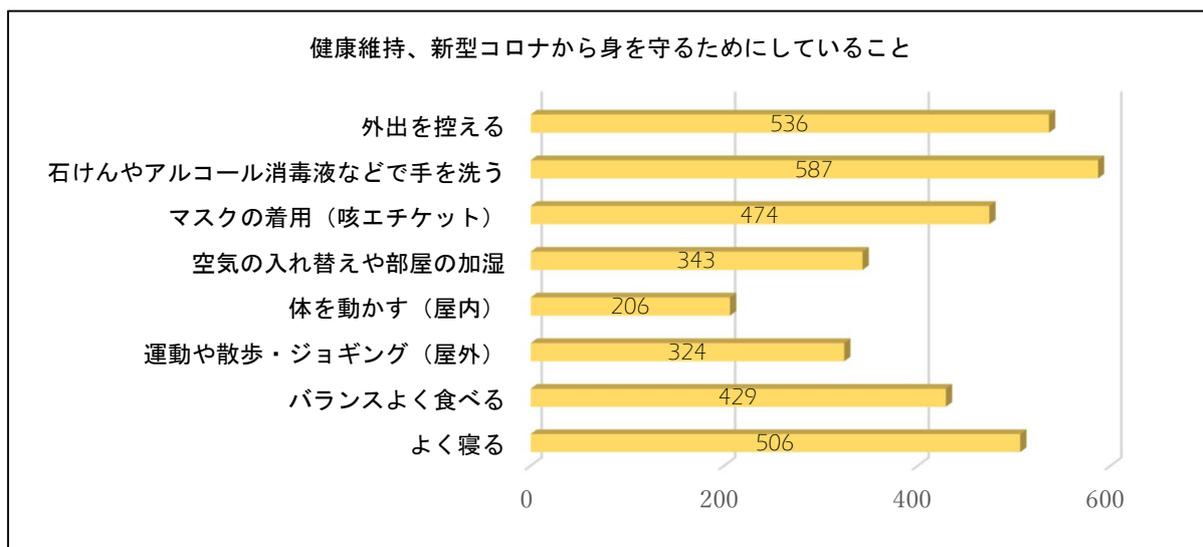


ほとんどの人が、起きる時刻、寝る時刻が守れている様子がうかがえます。

「できていない」「どちらかというど...」と答えた人のうち、『ただただしているなあ。』と感じたり、お家の人から注意をされている人は、がんばりましょうね。

いつも通りの生活リズムで過ごせるようにすることです。不規則な生活は、体の抵抗力を弱め、病気にかかりやすくなります。

健康維持・コロナウイルス感染防止対策



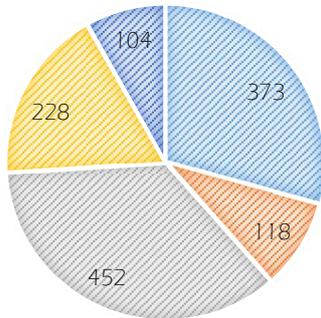
〈新型コロナウイルスの特徴〉

- ・感染者と2メートル以内、1時間接触で感染リスクが上昇
- ・ウイルスの潜伏期間は、平均5日、感染から11.5日以内の発症がほとんど
- ・アルコール消毒は、乾いてしまうと効果は見込めない、瞬間的な殺菌

・部屋の湿度は、40%以上で効果が期待できる

学校のホームページ

あったらいいなと思う情報



- 勉強のこと (アドバイス)
- 食事のこと (レシピ)
- 先生からの話やメッセージ
- 学校の様子
- 特になし



前回のアンケートでは、「心配していること」は「いまのところない」と答えた割合が、半数を超えていました。心配なこととしては、「勉強」「遊び」「生活」「健康」の順でした。

学校の再開時期については、今のところ明確でなく、感染の終息の見通しもわからない状況です。

臨時休業中の課題を準備して、児童に持ち帰らせています。自学自習はなかなか難しく、半分も終わっていない子もいれば、

2週間で既に仕上げたという子もいます。

休業の長期化に対応できるよう、急きょ「新型コロナウイルス感染症対策による臨時休業中の学習の手引き」を作成し配布しました。学習の進め方は示していますが、「具体的な課題（何をするか）は例示されていないので、何をすればよいか困っている。」とか、「子どもと親の2人3脚では限界があります。先生からの励ましやアドバイスがあれば、励みになります。」という声が届けられました。

今後、学校のホームページを活用して、子どもたちが元気になる、明るく過ごせるよう、情報発信に取り組んでまいります。

おすすめキッズサイト (一般社団法人教科書協会)

<http://www.textbook.or.jp/question/kids-site.html>

小中学生が楽しく学ぶことができるリンク集です。各教科や総合的な学習の時間で使えるコンテンツを見ることができます。



お家で学ぼう NHK for School 学校

<https://www.nhk.or.jp/school/ouchi/>

今いまだからこそ見てもらいたい“おすすめの番組や動画”を、学年ごとに紹介しています。自主学習の手引きも示されています。