

# 連休の過ごし方について

## 1 引き続き感染リスクが少ない行動を心がけて下さい。

3月より本校も臨時休校の措置をとっています。これも新型コロナウイルス感染の拡大を防止するためであるという趣旨を忘れずに、連休中も引き続き感染予防の行動と対策にご協力いただきますようお願いいたします。

厚生労働省からも公表されました『3つの密』を意識した行動をして下さい。報道にもありますが、感染される方々が後を絶たない状況です。しかし、感染された方々が決して油断していただけないと思います。まず、感染された方々の一日でも早い回復を祈りつつ、それでも感染してしまうという現実をしっかりと受け止め、感染リスクの少ない行動と対策をご家庭で立ててください。不要不急の外出は行わず、出来るだけご自宅等でお過ごし下さい。

### 《3つの密とは》

- ①換気の悪い密閉空間は避けましょう。
- ②多数が集まる密集場所を避けましょう。
- ③間近や会話で発生する密接場面をつくらないようにしましょう。

## 2 安全な環境下での適度な運動を心がけましょう

この状況で『安全な環境下』というのも非常に難しい問題ではありますが、ご自宅でできるストレッチや体操、筋力トレーニングなど、適度な運動を心がけて下さい。**3つの密**に該当しないような環境であれば、マスクなどの感染対策をしたうえで、散歩や縄跳びなども良いのではないかと思います。外出した運動の場合は、帰宅後しっかりと手洗いうがいをして下さい。

## 3 規則正しい生活を心がけましょう

スマートフォンやタブレットの使用、オンラインゲームなど、つい時間を忘れて没頭してしまうものがたくさんあります。特にオンラインゲームは、どの時間でも必ず対戦相手がいる状況です。もしオンラインゲームを行う場合や、スマートフォンをお持ちのお子様は、ご家庭内でしっかりと『約束』を決めてください。『約束を守る』ということは、この年代で非常に大切な事です。大人への階段を上り始めていますが、まだまだ保護者のサポートが必要な年齢です。ご協力お願いいたします。

### ★下記のようなことを特に意識させて下さい。

- ①一の日課を決め、規則正しい生活を実行する。
- ②「早寝、早起き、朝ご飯」を心がけ、自らの健康管理に努める。食事は、バランスの良いものが心がる。
- ③家族の一員としての役割をもち継続することで、家族の一員としての自覚と責任を果たすとともに、家族と触れ合いをもって充実した生活をする。
- ④オンラインゲームやスマートフォンなどのトラブルは気を付ける。特に SNS によるトラブルが増加傾向にあるので、スマートフォンやタブレットの使用方法を確認する。
- ⑤深夜の外出は行わないよう指導を徹底する。

### ★本校では、生徒会で定めた『SNS 原外ルール』があります。ご家庭で約束を決める際にご活用ください。

- ・平日は、電子機器全般の利用は1時間半とする。その内、SNSの最大利用時間は30分とする。
- ・休日は、電子機器全般の利用は2時間とする。その内、SNSの最大利用時間は1時間とする。
- ・平日、休日ともに夜11時以降の利用を禁止する。
- ・勉強時間と睡眠時間を確保する上で、自由時間にSNSを利用することを心がける。
- ・誤解を招かないように、送信前に文面を見直し、悪口は送らない。
- ・勝手に人の画像や動画をアップしない。

## 4 連休明けの登校について

引き続きホームページで連絡します。毎日ご確認くださいませよう、ご協力の程よろしくお願いいたします。また、連休中に何かありましたら学校までご連絡下さい。