

全国に緊急事態宣言が発令され、さらに5月10日（日）まで、臨時休業になりました。長引く休業を心と体はもちろん、「命」を大切に、思いやりの気持ちをもって生活してほしいと願っています。

引き続き、自分や大切な人の命を守るために…優しさを発信しながら、自律（正しい判断と行動力で自らを律した状態）した生活を送りましょう。予測不可能な社会を生き抜くための“人間力”が問われています。人間力を高めるための「今」を大切に過ごしましょう。以下、チェックシートで振り返りながら、毎日成長を実感できる充実した日々を送って欲しいと思います。

＜臨時休業中の生活 振り返りチェックシート＞ （12個中10個以上…スーパー姿中生）

1. 生活面

- 1日のスケジュール（学習の時間割も含む）を作り、計画的に生活している。
「見える化」「自分や家の人との約束」
- 規則正しい生活をしている。（早寝・早起き・朝ごはん）
- 五大栄養素を考えた食事をして、偏食や暴飲暴食（おやつ含む）をしていない。
- 家族とさわやかなあいさつ（返事やありがとうも含む）をしている。
- 家の仕事（手伝い）をしている。
- 毎日必ず検温して、体調管理に気を付けている。
- 法に触れるなどのやってはいけないことはしていない。
（喫煙、飲酒、バイク乗車・同乗、自転車の二人乗り、万引き、髪を染める、眉を細く・短くする等）

2. 学習や運動

- 毎日スタンダードダイアリーを記入している。
- 毎日、自分で決めた時間に学習（「学校から出された課題」や予習、「子供の学び応援サイト」の活用）をしている。
- 家の中で、適度な運動をしている。
- 運動不足解消のために「短時間の外出」をする際は、次のことを守って行っている。
（家の庭・近所の公園で体を動かす、ペットの散歩、ランニング等）
 - ① 行き先、帰宅予定時刻、目的などを、必ず家族に伝える。
 - ② 人が大勢集まる場所等（3つの密）は避ける。※できるだけ他人に接触しない（友達も含む）。
 - ③ 帰宅したら、必ず手洗い・うがい（アルコール消毒）をして、感染症予防に心がける。

3. その他

- ネット（オンラインゲームやSNS等）やゲームの利用について、家族でルールを作り、実践している。
※宇都宮市では5月13日（水）はノースマホ・ノーゲームデーです！今一度、ご家庭で話し合う機会を作ってください。

【インターネット・ゲーム機利用のルールの例】

- 1 ○時以降は電源を切る
- 2 自分の部屋に持ち込まない（リビングで使う）
- 3 食事中は使用しない
- 4 インターネット上で知り合った人とは絶対に会わない
- 5 自分が書かれていやだと思うことはインターネット上に書かない
- 6 インターネット上で個人情報公開しない
- 7 有料のダウンロードやアイテムの購入は保護者の許可を得る
- 8 ゲームをしない日を週に1日つくる
- 9 ゲームをしないときは、家の人に預ける
- 10 自宅以外のインターネット回線にはつながらない（注）

【主なネットトラブルの例】

- ネット依存で、生活が乱れる。
（自由な時間が多いと、余計にネットに依存しがち）
- ネット上に不適切な投稿をする。
（Twitter、Instagram、YouTube、TikTok など）
- ネット上でのコミュニケーショントラブルからいじめに！
（LINEなどででのやりとりした言葉の意味が誤解されてしまう）
- インターネット上の知り合いに個人情報を教えたり、実際に会ったりすることによって、つきまといや恐喝などの犯罪被害に遭ってしまう。（LINE や Facebook など）