

学校休業中(GW 期間)における生活について

宇都宮市立晃陽中学校

通常であれば、楽しいゴールデンウィーク（GW）となるはずですが、今年は皆さんも今まさにその渦中にある通り、新型コロナウイルスの影響で外出自粛等が求められています。感染拡大を防ぎながらも、なるべく健康的に、中学生としてふさわしい生活を送り、休業明けに元気な姿で会えるよう、以下のことを心がけて生活しましょう。

☆1 学習時間を考慮した規則正しい生活☆

就寝・起床・食事などの時間とともに、いつ学習をするのかというルールを作りそれを守る。
〇一日のスケジュールの例

<午前> 7:00	7:30	7:50		9:00~11:30	12:00
起床	食事	散歩など	(手伝い①)	学習① (含休憩)	昼食 (息抜き)

<午後> 13:30~16:00				18:00~	20:00~21:00
学習② (含休憩)	自由時間	(手伝い②)	食事・風呂	学習③	22:45 就寝

※散歩などの外出については、極力人との接触を避けるように配慮し、また自治体から出される指示に従うこと

☆上記の例のように

学習①

学習②

学習③

(手伝い①)

(手伝い②)

を1日の何時に何時間やるのかを自分で決めて、毎日規則正しく実行できるようにしよう！（通常なら1日「授業5時間＋家庭学習」程度はやっているはずです！）

自己管理できる力は、将来とても大切です。

☆2 スマホ・タブレット（インターネット SNS）の使用について☆

<トラブルに注意>

- ①人の悪口や傷つける言葉の書き込みをしない。（コロナいじめも）
- ②個人情報を書き込まない（悪用されます）
- ③出会い系サイトや詐欺サイトに注意

外出自粛の中、スマホ等の使用時間は大幅に増加しているのが現状だと思います。学習時間の確保や健康面も踏まえて、使用時間に関しては特に注意を払いましょう。保護者の管理のもとに使用し、トラブルがあれば必ず保護者に相談すること。「コロナいじめ」という言葉も聞かれますが、そんなことは絶対にあってはならないものです。誰が感染してもおかしくありません。感染した人やその家族を差別したり、否定したりすることのないように、相手の気持ちを考えてやさしさのある言動をとりましょう。

3 その他

交通安全・不審者・自然災害には、いつも通りに注意を払って生活しましょう。

休日、夜間の事件・事故等、緊急の場合は警察へ。

休み中の事故や被害等は、大小にかかわらず休日後、学校に連絡してください。学校 TEL665-0042

保護者の皆様へ

学校休業中における生活について

宇都宮市立晃陽中学校

青葉の候、皆様にはご健勝のこととお喜び申し上げます。未曾有の新型コロナウイルスの影響により、各ご家庭でも不自由な生活を強いられているところかと思えます。市内の小中学校においても、県からの要請のもと臨時休業期間を延長することとなりました。つきましては、休業期間中のお子様たちの生活について、下記の事柄について特段のご配慮をお願いいたします。

1 家庭生活について

- (1) 家事の手伝いをさせる
- (2) あいさつをはじめ、家族での話し合いやふれあいを深める機会をつくる
- (3) 一日の予定を把握する

自粛要請の中で外出は最小限になるかと思いますので、お子様の一日の家庭での予定や実態（特に学習時間とインターネットの使用）について適切に管理していただくようお願いします。

2 事件・事故防止、非行防止について

原則として外出は自粛し、いわゆる3密を避けた行動をとることを前提としてください。

- (1) 交通ルールを守る
- (2) 小遣い等の無駄遣い（現状では特にインターネット上での課金や購入も心配されます）
- (3) 夜間の遊び、お子様だけの友人宅等への外泊はさせない
- (4) 喫煙や飲酒、万引など法に触れる行為は絶対にさせない
- (5) スマホ等のフィルタリングの設定

※自宅待機が求められる中、インターネット使用時間は必然的に伸びると予想されます。 SNSでの生徒同士のトラブル（「コロナいじめ」ということばも聞かれます）には特段のご配慮をお願いします。
--

3 その他

- (1) 新型コロナウイルスに関わるGW中の行動指針については、自治体の指示に従ってください。随時変更や要請内容が変わってくる可能性があります。
- (2) 休日、夜間の**事件・事故等、緊急の場合は警察**へご連絡ください。また、必ず休日後、学校に御連絡ください。

晃陽中学校 TEL665-0042