

臨時休業中の過ごし方について

令和2年4月21日
大住中学校生徒指導部

このたびの長期にわたる臨時休業にともない、お子様の過ごし方について苦慮する中、各ご家庭で工夫して頂いていることと思います。臨時休業中には各ご家庭での感染防止対策の行動が大切であることと、不要不急の外出を避けることが第一と考えます。

文部科学省からは、臨時休業中の運動不足やストレスを解消するために子どもたちの運動の機会を確保することも大切であるとされておりますが、併せて一方で、人が「密集」「密接」する運動にならないように、『三つの密（密閉空間、密集場所、密接場面）』を避けるための工夫をした過ごし方を心がけることが大切とされています。

まだ、先の見えない不安な日々が続いておりますが、下記の「生活の注意点」についてもご参考にして頂きながら、臨時休業中の過ごし方について今一度ご家庭でもお子様とお話しいただきますよう、お願い致します。

<生活の注意点>

1. 学習・家庭生活・健康・安全について

- (1) 学習計画を立て、実行しよう。・・・配布した学習課題を活用するなどして、予習・復習をしよう。
- (2) 日常できない学習（読書や観察など）に意欲的に取り組もう。
- (3) 休みが続くと生活のリズムがくずれがちになります。規則正しい生活をする為にも、学校と同じように早寝早起きを心がけよう。
- (4) 万引き、薬物、喫煙、飲酒、バイク・自動車の無資格運転など法に触れる行為は絶対にしないようにしよう。
- (5) スマホやPCなどの情報ツールを正しく使用し、他人の人権やプライバシーを傷つけたり、いじめにつながったりしないようにしよう。また、犯罪やトラブルに巻き込まれ、被害を受けないように十分に注意しよう。

*特に近年は「TikTok(ティクトック)、MixChannel(ミックスチャンネル)、YouTube、Twitter および Instagram 等」で安易に動画や画像を投稿し、トラブルになるケースが多いです

2. 屋外で運動する場合について

- (1) 外出時には必ず保護者の許可をもらおう。「いつ・どこへ・誰と・何を・帰宅時間」等を、必ず家の人に告げて外出しよう。
*夜遅くまで外出しない。また、友人宅への訪問はしないようにしよう。
- (2) 運動についてはおおよそ 30分～2時間程度の内容で十分かと思います。長時間、不必要な外出とならないよう気を付けましょう。また、『三つの密（密閉空間、密集場所、密接場面）』を避けた運

動となるよう工夫しましょう。

(2) 近隣の方に迷惑が掛からないよう、以下の点に注意しよう。

- ①道路等の危険な場所で行わない ②早朝や夜間を避けるなど、時間帯を考えた行動をしよう
- ③よその家の建物や車などにボールを当てない ④公園であっても声の大きさに気を配ろう

(3) 不審者には十分気をつけ、人気の少ない場所での一人歩きはやめよう。

- ①ひとりにならない ②死角が多い場所には近づかない ③街灯がない所は歩かない
- ④どのような言葉をかけられても、絶対についていかない ⑤声を出してすぐ走って逃げる

(4) 自転車は道路交通法では軽車両として扱われ、「車のなかま」です。自転車の利用者が加害者になることが多くなりました。自転車を使用する際は、下記の行動を守り十分気を付けて乗りましょう。

一時停止の看板です。
特に見通しが悪い住宅
街は注意しましょう。



- ①車道を走るときは左側通行です。右側を走り、逆走は大きな事故に繋がります。
- ②交差点では信号を守ること、また一時停止をして歩行者や自動車が来ないことを確認しましょう。
- ③イヤホンや携帯電話の使用は違反です。特にスマートフォン等を使用しながら乗る「ながらスマホ」は厳禁です。歩行者に接触し、大きなケガを負わせる加害者になるケースがあります。

(5) 山手幹線道路の交通量が増えています。交通ルールを守っていても、事故に巻き込まれることもあります。十分に気を付けよう。

(6) 魚釣り等、川や池、水辺の危険箇所へは立ち入らないようにしよう。また、工事現場や土砂置き場等、立入禁止区域には絶対に立ち入らないようにしよう。

(7) 万一事故が発生した場合、すぐに近くの人に知らせ、助けを求め、警察・学校に連絡しよう。

3. 携帯電話（スマートフォン）について 保護者の方へ

進級を機に携帯電話（スマートフォン）をお子様が持たれるようになったご家庭もあるかと思います。携帯電話の犯罪は年々巧妙化しており、大人でも判別が難しい場合が出ています。子どもに携帯電話を持たせる場合には、トラブルに巻き込まれないように、家族でルールをきめていくことが大切です。

ルールは家庭の事情によって違ってきます。自分の家に合わせて選んだり、変更をしたりすることで「我が家の携帯電話ルール」をつくってはいかががでしょうか。（ベネッセ情報サイトより抜粋・一部改訂）

我が家の携帯電話ルール作成例

- 1.自分の電話番号やメールアドレスをむやみに教えない。 2.自分の電話番号やメールアドレスを教えたら相手は誰かを保護者に伝えること。 3.夜9時以降は携帯電話をさわらない。 4.勉強中、食事中は電話もメールもしない。携帯電話の保管、充電場所は居間にする。 5.携帯電話は自分の部屋に持ち込まない。 6.メールを送るのは1日3回までとする。越える場合は理由を保護者に伝える。 7.おかしいメール、知らない相手からのメールは必ず保護者に見せる。 8.有料サイトの利用は保護者に相談して許可をとる。 9.人の悪口は絶対に書かない。など。

ルールづくりの時の留意点

一方的な押し付けにならないように必ず子どもと話し合いながらルールを決めましょう。家庭の状況に応じては守れなかった時にどうするかを決めておくとういいます。あれはダメ、これはダメというルールになりがちですが、あなたのことがとても心配なのだ、ということを十分に伝えることが大切です。