

児童・生徒の保護者の皆さまへ

田村市教育委員会

保護者の皆さまにおかれましては、このたびの小・中学校臨時休業に対しまして、ご理解とご協力をいただいておりますことに感謝申し上げます。

このたび、自宅等で過ごす時間が多くなっているお子さまの学習や生活等について、県教育委員会から以下の内容について依頼がありましたので、お知らせいたします。

1 家庭学習について

休業前に立てた学習計画の確認を行い、学校から出された課題や以下のようなインターネット上の各種コンテンツを活用するなどして、毎日継続して学習に取り組みせてください。

- 福島県教育庁義務教育課（福島県内の小・中学生のみなさんへ）
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/70056a/katsuyourinji.html>
- 文部科学省では、通称「子供の学び応援サイト」を開設して、児童生徒及び保護者等が自宅等で活用できる教材や動画等を紹介しています。
https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm

2 生活について

自宅で過ごす時間が多くなるため、メディアやゲーム、ネット等の使用時間が増加することや、訪問や電話等によるトラブルに巻き込まれる可能性が高まります。

これらの防止のため、以下のことにご注意ください。

- (1) 規則正しい生活に心がける。
 - (2) 不要な外出を控える。
 - (3) TV、ゲーム、SNS 等の使用時間を適切に設定する。
- ※ 学校に登校する場合は、分散登校等の工夫をしてください。

3 心のケアについて

生活習慣の変化から、ストレスの増加等が考えられます。学校に配置されているスクールカウンセラーとの面談や以下の電話による相談も可能ですので、必要に応じて活用してください。

- (1) スクールカウンセラーへの相談等の活用（各学校へ相談してください。）
- (2) 電話相談

ふくしま24時間子どもSOS	0120-916-024
ダイヤルSOS	0120-453-141

4 健康面について

日常の健康管理と共に感染を未然に防ぐ行動が大切です。また、免疫力を高めるために、バランスのよい食事、十分な睡眠、運動の工夫など規則正しい生活を送ることが大切です。感染予防の面では風邪やインフルエンザへの対策と同様に、咳エチケットや手洗い等、通常の感染対策を行うことと、人混みや繁華街等への不要な外出を控えるようお願いします。

(1) 健康状態、生活習慣の自己チェックの推奨

- (例) ・健康状態の確認（検温等）と記録
 - ・生活習慣チェック表の活用
 - ・食事の摂取状況の記録

※ この機会に、栄養バランスを考えた食事づくりに挑戦してみましょう。

- (例) 「ふくしまっ子ごはんコンテスト」レシピを活用した朝食やお弁当作り
(健康教育課ホームページ)

(2) 体調不良の時の対応

自宅待機中の健康観察を厳重に行い、下記のような症状がある場合は、帰国者・接触者相談センターに相談し指示に従ってください。

- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合
(解熱剤を飲み続けなければならない場合も同様)

- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合

※ 基礎疾患がある児童生徒が上記の状態が2日程度続く場合は、帰国者・接触者相談センターに相談し指示に従う。

医療機関において新型コロナウイルスに感染していると診断された場合は速やかに家庭から学校へ連絡を入れるよう周知するとともに、管轄の保健所、教育委員会等への連絡体制を確認しておくようお願いいたします。

5 運動について

児童生徒の体力低下が考えられます。

- (1) 1日60分以上の運動時間の確保を目標に、「いつ」「何に」「どのように」取り組むかを考え、主体的・計画的に運動できるようにする。
- (2) 適度に体を動かすことが心と体の健康につながることから、下記の例を参考に屋内・屋外で手軽にできる運動に継続して取り組むようにする。
 - (例) ・ラジオ体操・ストレッチ・なわとび・散歩・ジョギング
 - 「ふくしまっ子児童期運動指針」を活用した運動
 - 「運動身体づくりプログラム」を活用した運動
 - 運動部活動種目に関連した動き作りやトレーニング(中学生)
 - 「アクティブチャイルドプログラム」の活用(日本スポーツ協会)
 - やってみよう運動遊び(子供の体力向上ホームページ日本レクリエーション協会)
 - Myスポーツメニュー(浜っ子)
 - 女性スポーツ促進キャンペーンオリジナルダンス「Like a Parade」(浜っ子)
- (3) 一度に大人数が集まって密集する運動とならないよう配慮する。