

京都市立山科中学校に通う生徒の皆さんへ

今、世界の各国で「新型コロナウイルス」に感染する方が増えています。日本においても、多くの方が感染しており、これ以上の感染拡大を防ぐため、全国の学校で臨時休校措置（学校を休みとすること）がとられています。

皆さんが住む京都市においても、3月5日（木）からすべての公立学校で臨時休校措置をとることとなりました。このことに伴い、皆さんは4月の始業式や入学式まで長い期間、学校が休みとなります。

皆さんには、感染拡大を防ぐため、健康で安全に過ごすことを第一に考え、できる限り自宅にいてほしいと思います。何か困ったことがあれば、学校に連絡してください。

また、学校が休みになりますが、4月から新しい学年を迎えたり、中学校や高校に進学する方もおられます。4月の学校生活をよりよくスタートさせるため、次のことを守って、計画的な生活、学習を行ってください。

<生活で気を付けたいこと>

- 学校が休みの間は、基本的に家で過ごすようにしましょう。健康・安全に過ごすために、早寝早起、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事を心がけるなど、規則正しい生活をしてください。
- やむを得ず外出する場合は、できる限り人込みを避け、マスクをするなど予防に努めましょう。
- 友達と遊ぶときは、おうちの人と相談しましょう。
- 食事の前、帰宅後などは、こまめに石鹸やアルコール消毒液などで手を洗いましょう。
- もし発熱や咳などの風邪の症状があったら、すぐにおうちの人に伝えましょう。また、咳・くしゃみをする際は、マスクやティッシュ・ハンカチ、服の袖を使って、口や鼻をおさえるなど、咳エチケットを心がけましょう。
- 家で過ごす時間が長くなりますが、おうちの人との約束を守り、テレビの見過ぎやスマートフォンやゲーム機の使い過ぎには十分注意してください。特にインターネットやSNSの危険から自分を守るため、正しく使うことが大切です。

<学習（勉強）で気を付けたいこと>

- 遊ぶ時間と学習（勉強）する時間を決めるなど、計画的な生活を送りましょう。
- これまで学習（勉強）したことを振り返ったり、さらに調べたいこと、苦手だったことなどを教科書や学校からもらったプリントで調べたり、ノートにまとめたりしましょう。
- 学校で学んだことを生かして、衣、食、住など、自分に興味のある分野を選んで、家のお手伝いなどをしましょう。
- 長い休みを生かして、少し長めの本を読んだり、絵を描いたり、工作したり、インターネットを使って調べ学習をしたりしましょう。
- 1年間を思い返して、自分なりによくできたことや反省することなどをあげて、4月からの新しい生活に向けて、自分自身を見つめなおしてみましょう。

4月からの新しい生活に向けてリフレッシュしよう！