

臨時休校期間中の過ごし方について（確認）

臨時休校の期間が長くなってきました。この間の生活を送る上で大切なことをまとめましたので、次の点に気をつけて過ごして下さい。

1 基本的な生活習慣を維持しましょう

早寝
早起き
朝ごはん

- ① 起床・就寝時間を固定する。
- ② 学習開始時間を決める。
- ③ 3食きちんと食べる。
- ④ 適度に運動をする。
⇒ 3つの密に注意する。

臨時休校中の課題が家に届いていると思います。計画的に取り組み、授業再開後に提出できるように整えておいてください。

2 スマートフォンは適切に使用しましょう

- ① 「LINE」や「Instagram」などSNS上に不適切な投稿をしない。
⇒ 誹謗中傷や許可のない画像を載せないでください。
- ② 1日の利用時間を決める。
⇒ 1日の適正な利用時間は、1～2時間ということです。使いすぎではありませんか？ロックの機能等を活用して、就寝前の使用はやめましょう。
また、ゲームも利用時間内に留めるようにしてください。

3 アルバイトの自粛

学校の許可を得てアルバイトをしている人もいますが感染防止の観点から休校中はやめましょう。

4 臨時休校中の教育相談について

休校期間中、友人に会えない、学習が進まないなど悩みや不安を抱えることもあると思います。

また、SNS等で友人と連絡を取り合う中で、自分の意図がうまく伝わらず、トラブルになることも考えられます。もし、そういったときは、いつでも学校に相談してください。その際は、話しやすい先生へまずは電話をしてください。

学校以外にも各種相談機関があります。詳しくは「新潟県いじめ対策ポータルサイト」を確認してください。



<https://www.ijimetaisaku.pref.niigata.lg.jp/foryou/consultation.html>

5 新型コロナウイルス感染予防について

以下の症状がある場合は、最寄りの保健所に相談し、学校に連絡するようにしてください。

【症状の目安】

- ① 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。
- ② 強いだるさや息苦しさがある。
【感染を予防するために】
① 手洗いをこまめに行う。
② 1時間に1回は、部屋を換気する。
③ 外出を控え、どうしても外出しなければいけない時は、マスクをする。(口、目、鼻を触らない。)
④ 睡眠・食事・運動のバランスを整え、自己免疫力を高めておく。



【連絡先】新潟北高校生徒指導部
TEL (025)271-1274 (教務室)
FAX (025)270-8301