

うるま市の児童生徒の皆さんへ

臨時休業中の過ごし方

うるま市教育委員会からのお願い

お年寄りや病気の方々の命を守る。働いている人の仕事を守る。私たちの生活を守るために、新型コロナウイルス感染症の拡大予防のための休業です。だから、人が多集まる場所にはいきません。外や友達の家には遊び行きません。自分の家で過ごします。

◇健康

- ・学校がある時と同じように早寝、早起きし、バランスのよい食事をとりましょう。
- ・石けんを使っていねいに手を洗い、うがいをしましょう。
- ・せきがでる時はマスクをします。
- ・毎朝、体温を測り、健康チェックをします。ぐあいが悪いときは、家の人に言いましょう。
- ・日中は時々、窓を開けて空気を入れかえ、換気をしましょう。

◇学習や運動

- ・学校から出た課題やこれまで学習した内容に取り組みましょう。

【参考となるサイト】

「子供の学び応援サイト」(文部科学省のウェブページ)

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm

「#学びを止めない未来の教室」(経済産業省のウェブページ)

https://www.learning-innovation.go.jp/covid_19/

- ・縄跳びやラジオ運動など、ひとりでも安全に行うことができる運動をしましょう。
- ・じっくりと時間をとって読書するよい機会にしましょう。
- ・自分から進んで家の手伝いをしましょう。

◇携帯やスマートフォン等

- ・テレビ、ゲーム、パソコン等を利用する場合には時間を決めましょう。
- ・スマートフォン、携帯型ゲーム機等によるSNS等を利用したトラブルに巻き込まれないように注意しましょう。
- ・困ったことがあれば、すぐに大人に相談しましょう。

学校の先生は休業中も学校にいます。不安なことや心配事がある場合には、学校に連絡してください。先生方が助けて下さいます。

※小学校低学年の児童については、保護者の皆さんと一緒に確認してください。

令和3年6月7日

保護者の皆様

うるま市教育委員会
教育長 嘉手苺弘美

臨時休業期間の家庭での過ごし方と健康観察についてお願い

ゴールデンウィーク明けから、児童生徒の感染者が増え、感染経路が不明の陽性者も発生しており、新型コロナウイルス感染症対策のため臨時休業となりますが、教育活動の再開に向けて、お子様のご家庭での過ごし方の充実を図っていただきますようお願いいたします。

休業期間の間、毎朝の健康観察を健康観察票(学校から配布されている物)に記入し、体調の管理をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症と診断された場合や濃厚接触者に指定された場合には、すみやかに学校までご連絡ください。

- (1) 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のための臨時休業であることをお子様と確認し、不要不急の外出は避けてください。受診等で外出する必要がある場合は、マスクの着用、手洗い・うがいを徹底し、感染拡大予防をしてください。
- (2) せっけんを用いた正しい手洗い、うがいを行い、家族に体調不良の者がいる場合には、家庭内でもマスク着用をお勧めします。
- (3) 免疫力を高めるために早寝、早起き、バランスのよい食事を心がけてください。また、家庭学習の時間を決める等、規則正しい生活を送るようにしてください。
- (4) 風邪の症状や37.5℃以上の発熱がある場合には、新型コロナウイルス感染症相談窓口(コールセンター) (098-866-2129) に電話をし、勧められた医療機関を受診してください。受診の際は、医療機関にあらかじめ電話をし、症状等を伝えてから受診することをお勧めします。
- (5) 休業期間中、お子様の様子で気になること、不安なこと等がある時は、学校やうるま市教育委員会の教育支援センターにご相談ください。

訂正
おねがいます

毎朝の健康観察の項目

次のような症状はないか、確認してください。

- 37.5℃以上の熱が出ている
- 咳をしている
- 倦怠感(全身のだるさ)を訴えている
- 息苦しさがある
- 頭痛がある

が正しいです。

新型コロナウイルス感染症が心配なとき

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続くとき
(解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です。)
(糖尿病、心不全、呼吸器疾患等がある方や透析を受けている方は2日程)
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)があるとき

新型コロナウイルス
感染症 相談窓口
(コールセンター)

098-866-2129