

## 臨時休業中のお子様の過ごし方について

お子様が心身ともに健康で安全な休業日を過ごし、基本的な生活習慣を行えるように、以下の点にご留意いただきますようお願いいたします。

### 【感染症予防について】

- (1) 手洗い、咳エチケットを行いましょう。
- (2) 毎日の検温や体調管理を行いましょう。
- (3) 不要不急の外出を控えましょう。

### 【基本的な生活習慣づくりについて】

- (1) 十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
- (2) 深夜におよぶスマートフォン等の使用を避け、時間を決めて使用しましょう。
- (3) 感染予防の対策を講じて、安全な環境下での体操、ジョギング、散歩、縄跳び等の適度な運動を心がけましょう。
- (4) 学校の課題等は、進み具合を計画表等に記載し取り組みましょう。

### 【問題行動の防止について】

- (1) スマートフォンやSNSの適切な使い方については、「SNS練馬区ルール」や「SNS学校ルール」を活用しましょう。また、家庭でもSNS家庭ルールをつくりましょう。
- (2) 家庭で心配なことがある場合は、学校や**教育相談窓口（下記アドレス）**に相談しましょう。

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kosodatekyoiku/kyoiku/gakko/kyoikucenter/oshirase/20200402140546942.html>