

保護者の皆様へ

保存版

# 学校休業中の自宅待機マニュアル

(警報発令時などの臨時休校、学級閉鎖など)

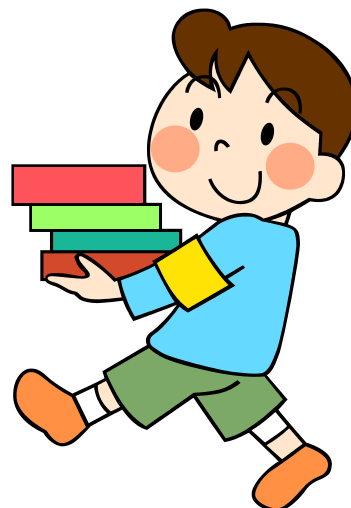


養父市立宿南小学校

2021年5月改訂

# 目 次

1	待機中の暮らしについて・・・・・・・・・・	2
2	1日の生活を考えさせる・・・・・・・・・・	4
3	家庭での学習について・・・・・・・・・・	5
4	体力づくり・・・・・・・・・・	8
5	家庭学習 Q&A・・・・・・・・・・	9



# 1 待機中の暮らしについて

このマニュアルは、予期せぬ事態（新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・災害など）で、学校が臨時休業や出校停止になったときに活用するものです。

この通りでなくてもそれぞれのご家庭で参考にし、工夫をして、下記のような生活をさせてください。

## （1）規則正しい生活をする

- ・「がんばり表」が配られた時は、寝る時刻等を子どもと一緒に決めて規則正しい生活をする。
- ・1日のタイムスケジュールを決めてはじめのある生活をする。（3ページを参考に）
- ・早寝早起きをする。（学校に行くときと同じ時刻に寝起きできるようにする。）
- ・テレビやゲームは時間を決める。（ゲームは1時間まで。テレビは1～2時間までを目安に。）
- ・買い物などの外出はできるだけひかえ、用事がないのに出歩かない。

## （2）安全な暮らしをする

- ・学校の決まりや、家での約束を守って生活する。
- ・うがい・手洗い・咳エチケット・三密を避けることを必ずする。
- ・友だちの家に行かない。

## （3）学習やお手伝いを進んでする

- ・自分の力にあった学習の計画を立て、進んでする。
- ・本をたくさん読む。
- ・朝10時までは、家で勉強する。
- ・進んでお手伝いをする。（自分ができることは、進んでする）

## ※気をつけること

家に子どもだけでいて困ったことが起こったときに連絡するところを決めてください。  
学校、または担任に連絡するときは下記の番号です。知らせておいてください。

**連絡先 宿南小学校 TEL 079-662-2857**

## (5) 新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの休校のとき

下記のようなことに気をつけて生活させてください。

### ① 手洗い

食事の前、外に出かけた後などは、必ず石けんを使い、ていねいに洗う。  
「あわあわ手洗いのうた」を歌いながらすると洗い残しがなく、きれいに洗える。  
アルコール消毒をするときも手洗いの時と同じようにていねいにすり込む。

### ② 登校したり、友だちと遊んだりするときはマスクをつける

帰ったら玄関で外し、ウイルスを家に持ち込まないようにする。  
家族に風邪症状の人がいるときは、家でもマスクをつける。  
食事中など、マスクをしていないときは、会話をしないようにする。

### ③ 三密を避ける

「閉めきった部屋（密閉）、たくさん（密集）、近く（密接）はだめだめ」の合い言葉の通り、密になるのを避ける。

#### ア 密閉を避ける

- ・常時換気をする。（対角線方向に10cm程度窓等を開ける）
- ・常時換気ができないときは30分に1回を目途に、5分程度窓を開ける。

#### イ 密集を避ける

- ・たくさん集まって遊ばないようにする。
- ・買い物など不特定多数の人がいるような所にはでかけない。

#### ウ 密接を避ける

- ・人と過ごすときは1～2メートル距離をおくようにする。

### ④ うがい

「ぶくぶくうがい」をした後、上を向いてあーおーといいながら「がらがらうがい」を2～3回する。さっぱりし、抵抗力を高めると言われている。  
殺菌効果がある緑茶もよいが、水でも十分効果があるといわれている。

### ⑤ 部屋を整理整頓してきれいにする

毎日掃除をしてきれいに整える。

### ⑥ 体の抵抗力を落とさないようにする

好き嫌いしないでなんでも食べる。特に野菜をしっかり食べる。  
夜は9～10時には、寝る。

### ⑦ 咳エチケットをする

マスクをつけていないときに咳やくしゃみがでそうになったら、ハンカチ、ティッシュ、ひじの内側で鼻、口をおおう。

## (6) 大雨、大雪などの警報がでているとき

下記のことに気をつけて生活させてください。

外は危険なので、外出は避け、家で過ごす。川や水路には絶対に近づかない。

防災無線で大切な放送があることがあるので、気をつけておく。

避難の方法や、避難場所を確認しておく。

## 2 1日の生活を考えさせる

- ・ 下のような表をどんな紙でもいいのでお子さんと相談しながら作り計画を立ててください。
- ・ 時々点検をして一緒に生活を振り返ってください。

### 【例】

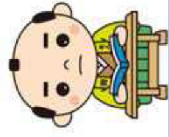
時刻	タイムスケジュール	できましたか？
6:30	起きる	○
7:30	朝ごはん	
9:00	勉強 国語 テレビ学習	
10:00	算数	
12:00	昼ごはん	
13:00	勉強 日記	
14:00	読書	
15:00	休憩	
16:00	体育 なわとび	
18:00	夕ごはん	
21:00	ねる	

### 3 家庭での学習について

※下の「家庭学習のすすめ」を参考にして取り組めるようにしましょう。

## ～家庭学習のすすめ～

家庭と学校が協力し合い、子ども「学び力」を育てよう。



八鹿青溪中学校区  
小中一貫教育推進委員会

### 家庭学習のポイント

- 1 学習時間を決めよう
- 2 テレビやゲームの時間を決めよう
- 3 学習に必要な物だけを置き、集中して取り組もう
- 4 予習・復習で学習内容を身につけよう
- 5 学習が終わった次の日の準備をしておこう

<p><b>1年生</b></p> <p>じかんのめやす 15分</p> <p>時間のめやす 30分</p> <p>毎日学習する習慣を身につけよう</p> <p>家庭学習の内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かんじれんしゅう</li> <li>・けいさんれんしゅう</li> <li>・おんどく</li> <li>・につき、さくぶん</li> </ul> <p>◎しゅくどく</p>	<p><b>2年生</b></p> <p>時間のめやす 45分</p> <p>時間のめやす 60分</p> <p>自分からすすんで学習しましょう</p> <p>家庭学習の内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・漢字練習</li> <li>・計算練習</li> <li>・意味調べ</li> <li>・調べ学習</li> <li>・理科・社会のまとめ</li> <li>・詩作り</li> <li>・ローマ字で文作り</li> </ul> <p>◎読書</p>	<p><b>3年生</b></p> <p>時間の目安 75分</p> <p>時間の目安 90分</p> <p>計画を立てて学習を進めよう</p> <p>家庭学習の内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎宿題</li> <li>◎自主学習 (例) <ul style="list-style-type: none"> <li>・テスト勉強 (復習)</li> <li>・予習 (一人調べ)</li> <li>・漢字練習</li> <li>・計算練習</li> <li>・意味調べ</li> <li>・調べ学習</li> <li>・理科・社会のまとめ</li> <li>・ことわざ調べ、熟語調べ</li> <li>・短歌や俳句作り</li> </ul> </li> <li>◎読書</li> </ul>	<p><b>4年生</b></p> <p>時間の目安 120分</p> <p>3年 時間の目安 150分</p> <p>計画的・継続的に学習を進めよう</p> <p>家庭学習の内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎宿題 (国・数・英) 毎日</li> <li>◎自主学習 (例) <ul style="list-style-type: none"> <li>・予習 (各教科ごとに指示あり)</li> <li>・復習 (学習したことこの整理・理解)</li> <li>・定期テスト・受験対策 (教科書・問題集・プリント等を活用し、反復練習をする)</li> </ul> </li> <li>◎読書</li> </ul>	<p><b>5年生</b></p> <p>時間の目安 120分</p> <p>3年 時間の目安 150分</p> <p>計画的・継続的に学習を進めよう</p> <p>家庭学習の内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎宿題 (国・数・英) 毎日</li> <li>◎自主学習 (例) <ul style="list-style-type: none"> <li>・予習 (各教科ごとに指示あり)</li> <li>・復習 (学習したことこの整理・理解)</li> <li>・定期テスト・受験対策 (教科書・問題集・プリント等を活用し、反復練習をする)</li> </ul> </li> <li>◎読書</li> </ul>	<p><b>6年生</b></p> <p>時間の目安 120分</p> <p>3年 時間の目安 150分</p> <p>計画的・継続的に学習を進めよう</p> <p>家庭学習の内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎宿題 (国・数・英) 毎日</li> <li>◎自主学習 (例) <ul style="list-style-type: none"> <li>・予習 (各教科ごとに指示あり)</li> <li>・復習 (学習したことこの整理・理解)</li> <li>・定期テスト・受験対策 (教科書・問題集・プリント等を活用し、反復練習をする)</li> </ul> </li> <li>◎読書</li> </ul>
--	--	--	---	---	---

#### お家の方へ

- 子どもに合った生活リズムを整えましょう
- 子どもが学習している時の環境づくりに努めましょう
- 自主的な取り組みや努力を認め、伸ばす声かけをしましょう
- 連絡帳やお便りを一緒に確認しましょう

#### お家の方へ

- 連絡について話し合しましょう

## (1) 自分で考えて学習する（自主学习）

- 教科書を活用する。今まで習った漢字や計算をもう一度ノートに書いてしてみる  
社会や理科では、見出しごとに短くまとめてみる  
教科書に関連する新聞記事を切り抜いてまとめる。
- 漢字・計算ドリルを使う。今まで習った漢字や計算をもう一度ノートに書いてしてみる
- 音読 今まで習ったところを大きな声で読んでみる  
これから習うところを練習する  
気持ちを考えながら読んだり、できるだけ早く読んだりして読み方を工夫してみる
- 視写 国語ノートに教科書の文をていねいにうつしてみる。
- 読書 家にある本をもう一度読む
- 日記 その日にしたことを1日1ページ記録しておく
- 工作・実験 生活科や図画工作・理科・総合などで学習したことをしてみる
- 体力作り 家の中でできる運動や体操をする。ラジオ体操など
- 料理 安全に気をつけて家庭科で習った料理、おにぎり作りなどをする

## (2) タブレット学習・オンライン学習

7ページの「タブレットを使うときの5つのやくそく」8ページの「情報セキュリティチェック7箇条」を守るようにしてください。9, 10ページの「ご家庭で気をつけていただきたいこと」「タブレット持ち帰り学習の手引き」も参考にしてください。

- 学校から連絡したオンライン学習のときに使う。「Teams」「eライブラリ」
- オンライン学習以外の時は、自主学习に利用してもよい。
- ゲームや遊びには使わない。
- ネットを利用した学習をする。

例：文部科学省 子供の学び応援サイト「子供の学び応援サイト」で検索する  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/index\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm)



「おうちで学ぼうNHK for School」

NHK Eテレの学習番組を家庭で学習しやすいように整理してある。

「ドリルの王様」 ドリルがダウンロードできる。

「教育出版 児童生徒用の学習支援コンテンツの紹介」ドリルや小テストがダウンロードできる

「インタラクティブ・オリジナル教材」英語の歌やワークシート、表現の練習などができる。

「ヤマハデジタル音楽教材「ソプラノリコーダー授業」「アルトリコーダー授業」」

「科学技術広報研究会「休校中の子供たちにぜひ見て欲しい！科学技術の面白デジタルコンテンツ」

「e-board（イーボード）」小学校（漢字、算数）映像授業とデジタルドリルで学習ができる

「スマートレクチャー わくわく算数」「みんなで考える問題」（四角の問題）を解説した無料の動画

## タブレットを使うときの5つのやくそく

### □ タブレットを使うときは姿勢よくしよう

- ・タブレットを見る時は、目から30cm以上はなして見よう。



### □ 30分に1回はタブレットから目をはなそう

- ・30分に1回はタブレットの画面から目をはなして、20秒以上、遠くを見よう。



### □ ねる前はタブレットを使わないようにしましょう

- ・ぐっすりねるために、ねる1時間前からはデジタル機器を使わないようにしましょう。



### □ 自分の目を大切にしよう

- ・時間を決めて遠くを見たり、目がかわかないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしよう。



### □ ルールを守って使おう

- ・ 分使ったら1回休む、学校のタブレットはべんきょうに関係のないことに使わないなど、学校やうちのルールを守って使おう。





# じょうほう 情報セキュリティチェック7箇条 かじょう

しょうがくせいへん  
～小学生編～

1	タブレット端末は大切に使いましょう！ <small>たんまつ たいせつ つか</small>
2	先生の指示でタブレットを家に持ち帰りましょう！ <small>せんせい しじ いえ も かえ</small>
3	家のWi-Fi接続の設定は、お家の人にしてもらいましょう！ <small>いえ わい ぶいせつぞく せってい うち ひと</small>
4	家から自分のスマートフォンやタブレットを持ってきて授業に 使わないようにしましょう！ <small>いえ じぶん も じゅぎょう</small>
5	タブレットがおかしくなったら直ぐに担任の先生に伝えましょう！ <small>す たんにん せんせい つた</small>
6	自分のユーザー名やパスワードは他の人に教えないようにしましょう！ <small>じぶん めい ほか ひと おし</small>
7	タブレットは勉強するときに使用しましょう！ <small>べんきょう しょう</small>

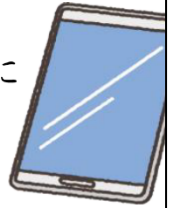
※出典元：教育情報セキュリティポリシーに関するガイドラインより養父市学校向けに一部改変



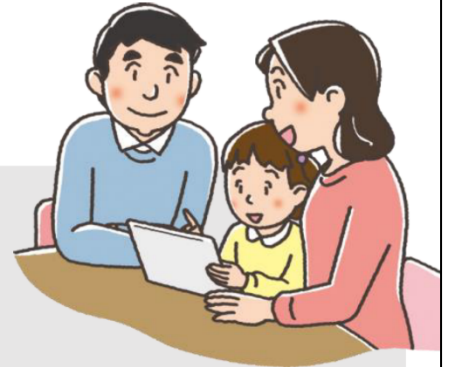
# ご家庭で気をつけていただきたいこと①

## □ 端末を使うときの健康面の注意点について

端末を使うときの健康面でのポイントを、本人の習慣として身につけられるよう、学校でも指導しますが、特に低年齢のお子さまの場合などは、保護者の方にも気にかけていただけると効果的です。



**注意点！**



### ① 目を、画面から30cm以上、離して使う

☞ そのためには、良い姿勢を保つことが重要です。お子さまの成長に応じて、机と椅子の高さを正しく合わせることも必要です。

### ② 30分に1回は、20秒以上画面から目を離して、遠くを見る

### ③ 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する

☞ 一般には、夜に自宅で使用する際には、昼間に学校の教室で使用する際よりも、明るさ（輝度）を下げます。

☞ 画面の反射や画面への映り込みを防止するために、画面の角度も調整します。

※ ①や②は、紙の本や資料を読む場合でも重要です。

## ご家庭で気をつけていただきたいこと②

### □ 端末の利用時間等のルールについて

ご家庭で過ごす時間全体の中で、ご家庭で用意したデジタル機器も含めて、端末を、いつどのように使うか、お子様と話し合うことが大切です。



### <最低限、守っていただきたいこと>

- ・ 少なくとも、寝る1時間前からは、デジタル機器の利用を控えるようにします。

☞睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害され寝つきが悪くなります。

- ・ 学校で配られた端末は、学習に関係ない目的では使いません。

健康面に気をつけて使う場合でも、デジタル機器を使う時間があまりに長くなると、人と人とのリアルな関わり合いや、自分の感覚や行為を通して理解する学習、地域社会での体験活動などの時間も、少なくなってしまう。

成長期のお子様のバランスの良い発達の観点からも、（使い方にもよるため、一概に何時間までならOKということはいえませんが）、お子様がさまざまな経験や活動ができるよう、ご家庭でもデジタル機器全般の使い方について、この機会にお考えください。

### □ 端末の安全な利用について

お子様のインターネット使用時や、スマートフォンを持たせる際には、インターネット上の犯罪等の被害者や加害者にならないようにするなど、適切な指導が必要です。

☞フィルタリングは、お子様にとって不適切な情報へのアクセスを遮断したり、インターネットでのトラブルを防いだりするのに役立ちます。

ご家庭で用意するデジタル機器に、携帯電話会社などが提供するフィルタリングサービスを活用することについてもご検討ください。

※端末の利用時間等のルール及び安全な利用については、保護者向けリーフレット「保護者が知っておきたい4つのポイント」もご参照ください。



### (3) テレビ学習 NHK「Eテレ」

番組や時間は、「新聞の番組表」や「NHK for school」のホームページから探すことができます。

○自学ノートに下ののようにまとめることもできる。

月 日 ( )	番組名【 不思議エンドレス 理科3年 】
内容	理科 ふしぎを見つけるには？
感想	

○「NHK for school」を検索してたちあげる。「ばんぐみ」をクリックする



同じ画面の下にある「番組&WEBガイド」で、さらに詳しくわかる。



## 4 体力づくり

新型コロナウイルス感染症の休校中に、遊んだり運動したりする機会が減ることが心配されています。密閉、密着、密接を避けて（外や公園などの広い開放空間で、少人数で、密着しないように）遊んだり運動したりすることは推奨されています。但し、ブランコなどの遊具についてのウイルスは2～3日は消えませんので、触れた後は、手を石けんでよく洗わせてください。室内で体を動かすこともできます。

工夫して体を動かし、体力を維持して抵抗力を落とさないようにしてください。

(1) 家でできる運動 ゆっくりと呼吸しながら、運動する。

### スクワット

- 足は肩幅の位置つま先は少し外向きにしてゆっくりしゃがむ。
- 膝がつま先から前にならないようにする
- 15セット



### ベンチ

- 両肘をついた状態でつま先をついて太もも、足をまっすぐ伸ばす。
- 10秒 3セット



### 背筋バランス

- 右手と左足を挙げ水平になるようにして10秒数える。
- 交互に行う 3セット



### ラジオ体操

- ラジオやテレビでしているのに合わせてもよい。



### 筋膜体操

- 手を肩につけ前から後にゆっくりまわす
- 10セット



### ダンス

- 「パプリカ」や前のページで紹介したダンスをする



(2) 外でできる運動

### なわとび

- 「チャレンジカード」を見て技に挑戦する



### ウォーキング

- 軽く息が上がるくらいに早歩きをする
- 30分以上



## 5 家庭学習 Q&A

家庭学習の計画をたて、実施するために、この Q&A を活用して下さい。

Q1 まず何から始めればよいでしょうか？

A 保護者と子どもで、休みの日をどのように過ごすか計画を立ててください。

計画は子どもの力に合わせて、次の日の分か、または2,3日分をまとめて作ると取り組みやすいです。

Q2 勉強はどのように計画したらいいですか？

A 計画の中に、勉強の時間を入れます。何時から始め何時に終わる、休憩は何分で、何分勉強するかというようにするとよいと思います。

ちなみに、学校の1時間目は8時40分からです。1教科45分間勉強しています。

Q3 何教科、学習したらいいですか？

A 国語・算数を中心に計画し、慣れてきたら、他教科に広げると良いと思います。

漢字や計算・本読みが始めやすいのではないのでしょうか。

Q4 自主学習ってなんですか？

A 自分のがてな勉強、得意な勉強を自分で考えて学習することです。

漢字や計算、工作をする等どんなことでも、自分から進んでする学習です。

Q5 ノートやドリルを返してもらってないのですが？

A 家にあるノートやうらの白い広告を利用してノートを作るのはどうでしょうか。

家にあるものを工夫して考えましょう。

