

## 臨時休業のため家庭で過ごすみなさんへ

ぐんまけんきょういくいんかい  
群馬県教育委員会

新型コロナウイルスの流行により、学校に行けず、ほとんど家で過ごすことになってしまい、不安な気持ちもあるかと思いますが、しかし、みなさんが健康で元気に過ごすことを、ご家族のみなさんや先生方、そして、多くの方々が願っています。そのため、学校からいただいた連絡とあわせて、このアドバイスも頭に入れて、元気に過ごしましょう。

## 1 家庭での過ごし方へのアドバイス

## ① 規則正しい生活をしましょう

- ・学校へ行っているときと同じ時間に起床して、できるだけ身支度も整え、3食バランスよく食事をして生活しましょう。午前と午後に勉強する時間も決めて計画的に過ごしましょう。

## ② ストレスを解消できるようにしましょう

- ・家の中でできる軽い運動をしたり、読書をしたり、音楽を聞いたりするなどして、リラックスする時間を取りましょう。

## ③ 感染が広がらないように注意しましょう

- ・風通しの良くない場所で長い時間たたくさんの人がいるようなどころは行かないようにしましょう。高齢の人や病気の人がうつってしまうとたいへんです。

## ④ 家族との時間を大切にしましょう

- ・家の手伝いをしたり、家族と話をしたりする時間を大切に、一人だけでゲームやSNSなどを使う時間を少なくしましょう。

## ⑤ 相手の気持ちを考えて行動しましょう

- ・新型コロナウイルスに感染した人やその家族などを傷つけるようなことを直接言ったり、うわさしたりするのは絶対にやめましょう。

## ⑥ 心配なこと、不安なことがあったら相談しましょう

- ・今回のような状況では、気持ちが悪く落ち込むことは不思議なことではありません。困ったときは、家族や学校の先生、スクールカウンセラーなどに相談し、悩みを一人で抱え込まないようにしましょう。つぎの相談窓口も利用できます。

【24時間子供SOSダイヤル】0120-0-78310  
【子ども教育・子育て相談】0270-26-9200

月～金曜日 9:00～17:00

第2・第4土曜日 9:00～15:00

(祝日・年末年始は除きます)

## 2 家庭での学習の仕方へのアドバイス

### ① 家庭で過ごす時間割を作ってみましょう！

- 学校の時間割のように、家でどんなことをするのか計画を立てましょう。あまり無理をせず、休み時間もしっかり取りましょう。「国語」、「算数」のドリル2ページのように、何をやるのかがはっきりすると実行しやすくなります。

| 時間          | 内容             |
|-------------|----------------|
| 9:00～9:45   | 漢字ドリル          |
| 10:00～10:45 | 算数、教科書のまとめ     |
| 11:00～11:45 | 体ほぐしの運動        |
| 14:00～14:30 | ※休み時間、屋食<br>読書 |

### ② 学習した内容や分からなかった内容を記録しておこう！

- 日記のように、その日に学習したことを記録しておきましょう。また、分からなかったことを記録しておくことで先生に質問しやすくなります。

| 4月15日 勉強時間 4時間30分 |  |
|-------------------|--|
| 漢字練習(2ページ)        |  |
| 算数の章末問題           |  |
| ・距離と速さの問題が分からなかった |  |

### ③ 学校の課題は計画的に進めよう！

- 学校で出された課題はコツコツ進めることが大切です。出された課題を1週間で終わらせるには、1日にどのぐらいの量をやればいいのかを最初に決めて、計画的に進めましょう。

### ④ 前の学年で学習した内容を復習してみよう！

- 学校で出された課題だけでなく、前の学年の教科書やワークブックを使って復習することでも大切です。分からなかった場合は、教科書や授業のノートなどをもう一度よく読んでみましょう。それでも分からないときは先生に質問しましょう。

### ⑤ 普段なかなかできないことにチャレンジしよう！

- 漢字や計算のドリルなど、繰り返しできるものに加え、次のようなことにもチャレンジしてみるといいと思います。例えば、つぎのようなことです。

【国語】家にある(図書館にある)本を読んで、簡単なあらすじやおもしろかった

ところなどをメモして、「おすすめ読書シート」を作る。

【社会】新聞やネットから、テーマを決めているいろいろな情報を集める。

【算数】身の回りにあるものの長さや面積、体積などをはかってみる。

【音楽や図画工作】歌や演奏をテレビなどで聴き、そこから想像した絵を書く。

### ポータルサイトを見てみよう！

動画や音声データの配信、教科の学習ができるワークシートが載っています。

①学習支援コンテンツポータルサイト「子供の学び応援サイト」(文部科学省)

②「おすすめキッズサイト」(一般社団法人教科書協会)

③「#学びを止めない未来の教室」(経済産業省)

●群馬県では、県のHPで各学年の学習のポイントを説明する「オンラインサポート授業」を配信しています。ぜひ、一緒に勉強しましょう。