

臨時休業中の手引き



【目 次】

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ・生活について (p.1,2) | ・生活記録 (p.3~5) |
| ・学習の取り組み (p.6) | ・臨時休業中の課題 (p.7) |

令和2年3月4日（水）～23日（月）

新型コロナウイルス感染拡大防止のための休校です。その目的を
しっかりと理解し、家庭でも安心・安全な生活を心掛けてください。

柏市立風早中学校

年 組 氏名

臨時休業中の生活について

○生活について

- ・学校生活と同様に、規則正しい生活を送る。学校がないからといって、TV やゲームなどを深夜まで行い、昼夜逆転しないようにする。
- ・家で過ごすことを基本とし、不要不急の外出は控える。やむを得ず外出する場合は保護者の許可を得て外出し、人ごみを避ける。
- ・普段できない家の手伝い等を行う。
- ・感染症に関する情報については、行政機関など信頼できる情報源から把握するとともに、憶測による情報や個人を攻撃するような情報は流さない。
- ・スマートフォンやタブレット等の約束事（時間や使い方など）を決める。
特に SNS を使用する際は、マナーとモラルを守ること。トラブルの原因、いじめの発端になる可能性がある。（画像の無断転載、拡散、なりすまし、情報の漏洩等）
- 今年も SNS 関連のトラブルは風早中学校でも多くあり、投稿等（書き込み、送信）する前にこれを行ったらどうなるかしっかりと考えてから使用してください。
- ・毎朝検温を行い、「臨時休業中の生活記録」に記入する。
- ・以下のことを行い、健康維持、感染予防に努める。

○手洗い、うがい

外出先からの帰宅時や食事前だけでなく、こまめに石鹼やハンドソープで手を洗い、乾燥後の手にアルコール消毒液などを使用する。

○咳エチケットを行う

咳やくしゃみをする場合は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえます。咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の人に病気を移す可能性がある。

○栄養バランスの良い食事

主食（ごはん・パン・麺）、副菜（野菜・海藻）、主菜（肉・魚・卵・豆腐）、果物、牛乳・乳製品、これらの栄養を毎食とすることで免疫力を高める。

○質の良い睡眠

睡眠不足は、体力低下、免疫力低下につながる。また、就寝時間も重要で早寝早起きを心がける。

○マスクを着用する

○学習について

- ・各学年の学習課題を毎日時間を決めて行い、学習時間や学習内容を「臨時休業中の生活記録」に記入する。
- ・来年度に向けて、十分理解できなかった教科を復習する。
- ・不得意な教科について積極的に学習し、得意な教科をさらに伸ばす。
- ・休業中に学習した課題及び、「臨時休業中の生活記録」は、臨時休校終了後にクラス担任に提出する。

○その他

- ・臨時休校期間中は、部活動はなし。
- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く、強いたるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合は、下記の③に相談し、専門機関等で診察・治療を受ける。
- ・本人・家族への感染が確認された場合は、風早中学校に連絡する。
- ・今後の情報などは、すくすくメールや本校ホームページに掲載をするので、定期的に確認をして最新の情報を把握する。
- ・事件や事故が起きた場合は速やかに連絡する。

【関係機関連絡先】

- ①柏 警 察 ・ ・ ・ 04-7148-0110
- ②大津ヶ丘交番 ・ ・ ・ 04-7192-1792
- ③柏市帰国者・接触者相談センター（柏市保健所）
受付時間 平日午前9時～午後5時 04-7167-6777
- ④風早中学校 ・ ・ ・ 04-7191-2290

臨時休業中の生活記録

記入例	体温 36 °C	時間 5 6 7 8 9	起床 朝食	国語 数学	理科 英語	昼食 社会	夕食 風呂	就寝	【今日の出来事】
	体温 よい 体調	時間 °C	生活記録						【今日の出来事】
3月4日(水)	体温 体調	時間 °C	生活記録						【今日の出来事】
3月5日(木)	体温 体調	時間 °C	生活記録						【今日の出来事】
3月6日(金)	体温 体調	時間 °C	生活記録						【今日の出来事】
3月7日(土)	体温 体調	時間 °C	生活記録						【今日の出来事】
3月8日(日)	体温 体調	時間 °C	生活記録						【今日の出来事】
3月9日(月)	体温 体調	時間 °C	生活記録						【今日の出来事】
3月10日(火)	体温 体調	時間 °C	生活記録						【今日の出来事】

3月11日(水)	体温	°C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	[今日の出来事]
3月12日(木)	体温	°C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	[今日の出来事]
3月13日(金)	体温	°C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	[今日の出来事]
3月14日(土)	体温	°C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	[今日の出来事]
3月15日(日)	体温	°C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	[今日の出来事]
3月16日(月)	体温	°C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	[今日の出来事]
3月17日(火)	体温	°C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	[今日の出来事]
3月18日(水)	体温	°C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	[今日の出来事]

3月19日(木)		体温 °C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	[今日の出来事]
体調		生活記録																						
3月20日(金)	体調	体温 °C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	[今日の出来事]
3月21日(土)	体調	体温 °C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	[今日の出来事]
3月22日(日)	体調	体温 °C	時間	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	[今日の出来事]
3月23日(月)	体調	体温 °C	時間																					

3月24日(火)は8:15までに登校です。
修了式を8:30から1時間程度、各教室にて行います。

臨時休業中の学習の取り組みについて

本来、学校での授業があることをしっかり理解して、以下のこと気につけながら学習に取り組みましょう。

1. 平日は必ず最低4時間以上（200分以上）家庭学習を行いましょう。

本来、学校では毎日50分×6時間=300分、つまり6時間学習を行っていますので、家庭学習においても同じ時間取り組むことが理想ですが、難しい部分があると思いますので、最低4時間を目安に学習しましょう。

2. 学習計画をしっかり立てて、家庭学習を行いましょう。

学校で提示された課題は必ず計画的に取り組み、終わらせるようにしましょう。また、課題が終了した場合は、自分で学習する内容を具体的に考え、取り組みましょう。休校中は授業が進みませんので、自分の苦手な教科やわからなかった単元に復習するチャンスになります。目標を明確にして計画的に取り組みましょう。

(自分で学習する内容の具体例)

数学…教科書の「確かめよう」や「章のまとめの問題」をノートにやり直す。

英語…教科書で習った単語をもう一度復習し、覚え直す。

国語…教科書で習った漢字をもう一度復習し、覚え直す。

理科、社会…ワークをもう一度ノートに解きなおす。

また、休校中の課題は、必ず毎日実施したページ数を記入するようにしましょう。課題以外に取り組んだ学習内容も記入するようにしましょう。

3. 基本的な生活習慣を守って家庭学習に取り組みましょう。

家庭学習に取り組む時間帯もとても大事です。学校がないからといって、夜遅く寝てしまったり、朝も遅く起きてしまったりしてしまうと、基本的生活習慣が乱れてしまい、学習に集中しづらくなってしまいます。

理想は、学校生活と同じ時間帯（9：00～16：00）の中で、各自が時間を設定し、（例えば、午前中に2時間、午後に2時間）家庭学習を行うと良いでしょう。生活のリズムをしっかりと整え、良い健康状態で学習に取り組めるように自己管理をしっかり行いましょう。

臨時休業中の課題



*実施したページ数を記入しよう！

1週目	課題	記入例		3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8日(日)
国語	漢字スキルP1～P2 1の新出漢字練習（詳細は授業で説明）	ワーク p.1~5	ワーク p.6~8					
数学	ワークP1 4 1まで	ワーク p.135						
英語	たてよこドリル(1日3項目) 教科書本文書写(1日1プログラム)		たてよこ ドリル					
理科	ワーク P9 7～P9 9	毎日必ず全教科というわけではなく、一週間を見通して、計画的に実施すること。						
社会	地理のワーク P4 8～P5 7							

2週目	課題	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
国語	漢字スキルP2 2～P4 2の新出漢字							
数学	ワークP1 5 4～P1 5 9							
英語	たてよこドリル(1日3項目) 教科書本文書写(1日1プログラム)							
理科	ワークP1 0 0～P1 0 3							
社会	地理のワーク P5 8～P6 7							

3週目	課題	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)
国語	国語ワーク（教科書読んで） P1 4 1～P1 4 4							
数学	教科書P2 7 7～							
英語	たてよこドリル(1日3項目) 教科書本文書写(1日1プログラム)							
理科	ワーク P1 0 6 できる人はP1 0 4～P1 0 5							
社会	地理のワークP6 8～P7 2 地理の資料集 日本のP3～P8							

臨時休業中の課題



*実施したページ数を記入しよう！

1週目	課題	記入例		3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8日(日)
国語	・漢字スキル1~14 ・ワークp.140~141	ワーク p.140	ワーク p.141					
数学	ワークp.120~123	ワーク p.120~121						
英語	単語練習プリント DAY1~DAY5		DAY1					
理科	・ワークp.104~108 ・教科書p.78~79	毎日必ず全教科という わけではなく、一週間 を見通して、計画的に 実施すること。						
社会	ワークp.36~43 *教科書で調べる							

2週目	課題	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
国語	・漢字スキル15~28 ・ワークp.142~143							
数学	・ワークp.124~125 ・教科書p.222~224							
英語	単語練習プリント DAY6~DAY10							
理科	教科書p.156~157							
社会	ワークp.44~49 *教科書で調べる							

3週目	課題	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)
国語	・漢字スキル29~42 ・ワークp.144							
数学	教科書p.225~228							
英語	単語練習プリント DAY11~DAY15							
理科	教科書p.228~229							
社会	ワークp.50~55 *教科書で調べる							