令和２年４月２８日

保護者各位

高岡市立高岡西部中学校
校　長　　坂 本　雅 則

# 臨時休業中の生活について（お願い）

本校では現在、生徒の健康、安全、安心を最優先とし感染拡大を防ぐため 、また感染への不安を払拭することに配慮し、臨時休業を実施しているところです。今後も、感染症対策については長期にわたる取り組みが見込まれており、正しい知識を持って、落ち着いて粘り強く対応することが大切です。各位におかれましては、ご心配の向きも多いことと存じますが、学校・家庭・地域が一体となって、この厳しい状況を乗り越えていけますよう、一層のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

保護者の皆様には、連休中においても、下記のことに十分留意し、ご指導いただきますようお願いいたします。

記

## １　外　出

生徒の不要不急の外出を控え、健康保持にご配慮をお願いいたします。

（１）制服等、中学生らしい服装で外出させてください。行き先、目的、同行者、帰宅予定時刻等を聞き、遅い場合には、直ちに連絡がとれるようにしてください。

（２）友人宅での外泊は絶対にさせないでください。(他の生徒も泊めない。)

## ２　遊び・娯楽

（１）スマートフォン、携帯型ゲーム機、パソコンなどで、ＬＩＮＥ(ライン)やツイッター等の利用からトラブルになったり、事件に巻き込まれたりしないように注意をお願いします。

（３）ゲームセンター、インターネットカフェへは入場しないようにしましょうと指導しています。

（４）友人同士でのお金の貸し借り、物の貸し借りは絶対にさせないでください。買い与えたもの以外の持ち物を見たら、どんな理由で持っているのかを聞き、保護者として適切な処置をお願いします。

## ３　安　全

（１）交通ルール、マナーを守らせてください。
（自転車の二人乗り、並進、傘さし運転、夜間の無灯火、携帯電話等を操作しながらの自転車運転、３人以上が横に広がって歩くなど、危険な行為をしない）

（２）危険箇所への立ち入り、水の事故、火遊び等に十分気を付けさせてください。

（３）不審者や不審電話には、冷静かつ適切に対応し、できるだけ早く警察へ連絡してください。また、学校へも一報を入れてください。

## ４　その他

（１）臨時休業期間中は部活動を行っていません。

（２）過去に本校生徒が、声かけやつきまといなどの被害迷惑行為を受けたことがありました。外出の際は十分に注意するようにお願いします。

（３）連休中、何かお困りのこと、事故や問題が発生した場合には、できるだけ早く学校までご連絡ください。

| | |
|---|---|
| 高岡西部中学校 | ２１－２１３４ |
| 高岡警察署（代表） | ２３－０１１０ |
| ヤングテレホンコーナー | ０１２０－８７３－４１５ |
| ＊ただし携帯からは | ０７６６－２４－４１５７ |

**□屋外で行える運動の例（中高生）** 別紙参照

・運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日３０～６０分程度を目安に運動しましょう。

注意！

・なるべく一人で運動しましょう。
・少人数で運動をするときは、他の人と密接しないように十分な間隔をあけましょう。
・運動するときも、息が苦しくなければ、できるだけマスクを着用しましょう。
・用具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
・友達との用具の使い回しは、できるだけ、避けるようにしましょう。
・運動の前後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
・学校が臨時休校の場合、部活動は自粛して下さい。これは部活動を推奨するものではありません。

**引用元：臨時休業中の学習の保障等について（新規）** 令和２年４月２１日　文部科学省

**□学習、学校生活に関する相談は？（生徒向け）**

◆学校やネットでいじめにあっている
◆友だち関係のことで悩んでいる
◆学習や進路のことで悩んでいる
◆学校を休む日が増えた。不登校になるのか・・・

「教育相談」西部教育事務所
０７６６－２６－７８３０
相談予約専用　（受付時間：平日午前８：３０～午後５：１５）

「少年なんでも相談所」少年育成センター
０７６６－２０－１６５３
相談専用電話　（受付時間：平日午前８：３０～午後５：１５）

「ヤングテレホンコーナー」高岡警察署
０１２０－８７３－４１５
ただし、携帯電話からは　０７６６－２４－４１５７

「いじめ１１０番」高岡警察署
０１２０－３２７－８６７
ただし、携帯電話からは　０７６６－２１－７８６７

「不登校に関する相談」適応指導教室
０７６６－２０－１６５６

## □屋外で行える運動の例（中高生）

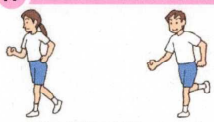
# 屋外で行える運動の例（中高生）

・運動不足にならないように、なるべく屋外で毎日30～60分程度を目安に運動をしましょう。
・以下の例を参考にして、いろいろな運動を組み合わせて行いましょう。自分の体調や安全にも気を配りましょう。

### ストレッチ
5分程度
柔 体の柔らかさを高める運動

体の各部位を伸ばして
体の柔らかさを高めましょう

### ウォーキング、ジョギング
10～20分　10～15分
持 動きを持続する能力を高める運動

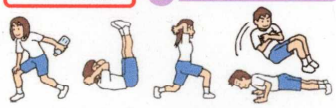


自分の体力に応じたペースを
維持して行いましょう

### 連続ジャンプ、サイドステップなど
5～15分
巧 巧みな動きを高める運動

片足や両足での連続跳びや
左右への移動を、リズミカルに行ったり
素早く行ったりしましょう

### 腕立て伏せ、上体起こしなど
10～20分
力 力強い動きを高める運動



自分の体重等を利用して、腕や脚の屈伸をしたり、
上げ下ろしをしたり、同じ姿勢を維持したりしましょう

### 縄跳び
5～15分
持 動きを持続する能力を高める運動
自分で決めた一定の時間
や回数を続けて跳びましょう
巧 巧みな動きを高める運動

素早く跳んだり、いろいろな
跳び方に挑戦したりしましょう

### 球 技
20～30分
巧 巧みな動きを高める運動

シュートやパス、キャッチボールやラリーなど
1人や少人数で密接せずにできる運動をしましょう

※ 赤枠の時間を目安として、自分で時間を増やしたり短くしたりして、無理せずいろいろな運動をしましょう。

### 注 意！

●大人数が密集するような運動は行わず、なるべく１人で運動しましょう。
●少人数で運動をするときは、他の人と密接しないように十分な間隔をあけましょう。
●運動するときも、息が苦しくなければ、できるだけマスクを着用しましょう。
●用具を使う場合は、消毒液があれば消毒してから使うようにしましょう。
●友達との用具の使い回しは、できるだけ、避けるようにしましょう。
●運動の前後は、手洗いやうがいなどをしましょう。用具を使った後は念入りに手を洗いましょう。
●学校が臨時休校の場合、部活動は自粛してください。これは部活動を推奨するものではありません。

# 屋外でのいろいろな運動の組合せ方の例（中高生）

**【例１】家庭や近くの公園で運動する場合　30分**

①ストレッチ　5分
柔 可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう

②ウォーキング　10分
持 公道を利用して行う際は、安全に配慮しましょう

③縄跳び　5分
巧 素早く跳んだり、いろいろな跳び方に挑戦したりしましょう

④腕立て伏せ、上体起こし　10分
力 自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

**【例２】家庭や近くの公園で運動する場合　45分**

①ストレッチ　5分
柔 可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう

②ウォーキング　15分
持 公道を利用して行う際は、安全に配慮しましょう

③縄跳び　5分
持 時間を決めて続けて跳びましょう

④連続ジャンプ、サイドステップ　10分
巧 リズミカルに跳んだり素早く跳んだりしましょう

⑤腕立て伏せ、上体起こし　10分
力 自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

**【例３】校庭や運動場などで運動する場合　45分**

①ストレッチ　5分
柔 可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう

②ジョギング　10分
持 自己の体力に応じたペースを維持して行いましょう

③球 技　20分
巧 相手と十分な間隔をあけてラリーなどを行いましょう

④腕立て伏せ、上体起こし　10分
力 自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

**【例４】校庭や運動場などで運動する場合　60分**

①ストレッチ　5分
柔 可動範囲を徐々に広げるなど、無理のないように行いましょう

②ジョギング　10分
持 自己の体力に応じたペースを維持して行いましょう

③球 技　30分
巧 相手と十分な間隔をあけてラリーなどを行いましょう

④縄跳び　5分
持 時間を決めて続けて跳びましょう

⑤腕立て伏せ、上体起こし　10分
力 自己の体力に応じて、行う運動や回数を工夫しましょう

この他にも、一人や少人数で安全に行うことができるもので、自分にできる運動があれば、組み合わせてみましょう。
【例】鉄棒運動、壁倒立、短距離走、バット・ラケット・竹刀の素振り、一人でできるダンス　など