

# 臨時休業中の過ごし方について

## ～計画を立て、実行しよう～

### 児童生徒のみなさんへ

県内において、新型コロナウイルス感染症について、臨時休業などの対策が取られています。市町村により対策は様々ですが、学校が休みであっても、規則正しい生活リズムを保ち、計画的に日々を過ごすことが大切です。



**生活面 規則正しい生活を心がけよう**

**学習面 学校から出された課題を中心に学習しよう**

岡山県マスコット「ももっち」

### 保護者の皆様へ

お子様が規則正しい生活リズムを保つには、学習等のすべきことと趣味等のしたいことをバランスよく計画的に行うこと、計画を実行する意欲を持続することが大切です。

お子様との会話や触れ合いを大切にしながら、一緒に規則正しく生活できる計画づくりに取り組んでみてはいかがでしょうか。その際、必要に応じて、裏面の「計画表を作ってみよう」を御活用ください。

子どもたちは、自由に外出しにくい等今まで経験したことのない生活により、ストレスを抱えがちになることが予想されます。そのような状況では、保護者の皆様との会話やほめ言葉が、何物にも代えがたい元気のもとになります。

ぜひ、お子様と会話したり取り組んだプリントに目をおしたりする時間を作ってください。計画の実行に前向きに取り組もうとした点をしっかり褒め、計画を実行する意欲を支えていただきますようお願いいたします。

### 学習について

#### ○全員に取り組んでほしいこと

- ・学校から出された課題
- ・学校で使う問題集等を活用しての復習

#### ○その他に取り組めること

- ・自宅にある教材の活用
- ・Webページにある教材の利用

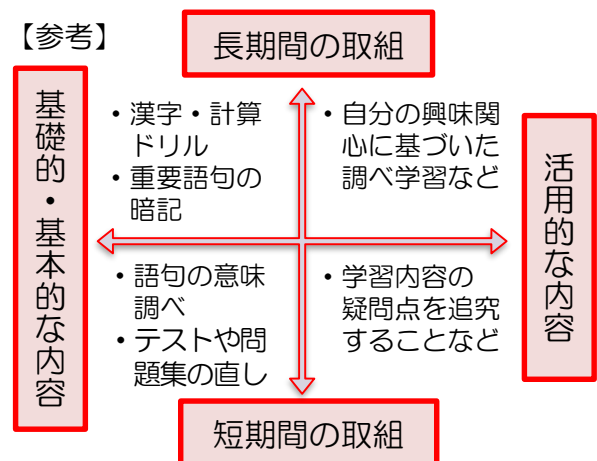
**検索** [岡山県総合教育センター](#)



[「臨時休業中の家庭学習支援」リンク集](#)

※『臨時休業 教材』等で検索すると、様々な資料が出ます。使用条件がある資料もあるので、利用に当たっては、必ず御家庭で相談ください。

【参考】



不安や心配事があれば、次の場所にも相談できます。

- 住んでいる市町村の教育委員会や学校
- 青少年総合相談センター 教育相談 086-221-7490 進路相談 086-224-1121
- 岡山県総合教育センター 生徒指導部 0866-56-9115 特別支援教育部 0866-56-9117



岡山県マスコット「うらっち」

# 計画表を作ってみよう



進め方

- ①生活に必要な時間（食事、睡眠、入浴など）を書きましょう。
  - ②学習時間を書きましょう。
  - ③自分の自由な時間（手伝い、読書、音楽鑑賞など）を書きましょう。
- ※ 学習時間は、学校で示された目安の2倍をめざしましょう。

岡山県マスコット「ももっち」

## ○計画表（中学生の例）

6時	7	8	9	10	11	12時	13	14	15	16	17	18時	19	20	21	22	23時
起床・朝食			学習①国語	学習②数学		昼食		学習③英語	読書		手伝い		学習④理科	夕食・お風呂		テレビ音楽	

起床や就寝は、学校があるときと同じくらいにしよう。

学習にとりかかる時間や場所を決めよう。

家族のためにできることを考えよう。

テレビ、ゲーム、DVDやスマホなどのメディアは、時間を決めて利用しよう。

イメージをつくらう

目標を決めよう

## ○目標 【3月\_\_\_\_日から\_\_\_\_日までの計画】

生活面	
学習面	

## ○計画表

6時	7	8	9	10	11	12時	13	14	15	16	17	18時	19	20	21	22	23時

計画をしよう

## ○振り返り

生活面	
学習面	

改善しよう  
実行し、

【保護者からのメッセージ】

