

令和4年1月27日

## オンライン学習中の生活について 旭南小学校

家庭でのオンライン学習にあたり、規則正しい生活習慣の下、落ち着いて健康に過ごせるよう、各家庭での指導もお願いいたします。

### 1 健康的な生活をする。

- (1) 「早ね、早おき、朝ごはん」を心がけ、睡眠時間を十分にとる。
- (2) 栄養のバランスを考えた食事がとれるようにする。
- (3) ズームで朝の健康観察ができるようにする。(つながらないときは、学校にTELする)
- (4) 毎朝検温をし、リーバーに登録する。

### 2 コロナウイルス感染防止に努めましょう。

- (1) 不要不急の外出は控える。
- (2) 友だちの家で遊ぶのは控える。
- (3) 家族での外出は、マスク着用と3密（密閉、密集、密接）を守る。
- (4) 手洗いと消毒を励行して生活する。

### 3 メディア利用について(旭ベーシック=旭中学校区の小学校共通の約束)

- (1) インターネットメディアを利用するにあたっては、必ず、家族で話し合っ規則を決め、マナーを守って使用する。
  - SNS等、インターネット等で知り合った人と会わない。
  - ゲームなどで、保護者の許可なく課金しない。
  - 動画、写真、個人情報等の投稿かきこみをしない。
  - 相手を差別したり傷つけたりするような言動、かきこみをしない。  
【いじめは、ネットでも法律違反です】
- (2) インターネットメディアの使用時間について
  - 携帯電話やスマートフォン、タブレット(オンライン学習以外の使用)、ゲーム機等(以下「インターネットメディア」と呼ぶ)の使用時間は、一日1時間までを目安とする。
  - インターネットメディアは、次の時刻からは使いません。  
【小学校低学年 = 午後8時】  
【小学校高学年 = 午後9時】

### 4 困ったことや変わったことがあったら学校に連絡をしましょう。

- (1) 困ったことや悩みごとは親や先生に相談する。
- (2) お子さんや友達のことによって変わったこと(事故や入院など)があったら、すぐに学校(または担任)に連絡をお願いします。

**旭南小学校 37-0214**