

# 児童生徒がよりよく家庭で過ごすためにできること ～学校と家庭が協力して～

学校休業期間が延長されたことにより、各ご家庭におかれましては、お子様と家庭での生活のあり方について話し合われたり、ご心配されたりとのこととお察しいたします。

過去に経験したことのないこの学校休業期間を、学校と各家庭が力を合わせて乗りきれますよう、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## ■生活リズムを崩さないために

### ○早寝・早起き・朝ごはんを！

学校に登校しているときは概ね一定のリズムで生活することになります。が、休業期間中は自らコントロールする必要があります。

学校再開時にスムーズに登校につながる大切なことの一つです。

子どもたちの基本的な生活習慣を整えることが、学習意欲や体力、気力を高める上で最も重要なことの一つです。



### ○スマホやゲームに熱中しすぎていませんか？

スマホ時代を生きる今の子どもたちにとって、これからもより安全に使うために、使用時間の設定やフィルタリングについてご家庭で話し合ってください。



### ○適度な運動を！

家の中でできる運動や近所のウォーキングなど定期的に適度な運動をすることが体力を維持し、健康な生活をするために大切です。



## ■家庭学習の定着のために

○学校からのプリントやワークを活用しましょう。

○本宮市では「もとみやスクールeネット」の中で「学習支援コンテンツ（リンク集）」が紹介されています。文科省「子どもの学び応援サイト」も活用できるようになっています。

<関連サイト>

### ○もとみやスクールeネット

<https://motomiya.fcs.ed.jp/>

### ○文科省「子どもの学び応援サイト」

～臨時休業期間における学習支援コンテンツポータルサイト～

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/index\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm)

