

りん じ きゅうぎよう か て い す
臨時休業のため家庭で過ごすみなさんへ
ぐん ま けんきよういく い いんかい
群馬県 教育委員会

しんがた
新型コロナウイルスの
りゅうこう
流行により、
がっこう い
学校に行けず、
いえ す
ほとんど家で過ごすことになっ
てしまい、
ふ あん き も
不安な気持ちもあるかとおも
います。しかし、
みなさんが
けんこう げん き
健康で元気に過
すことを、
か ぞく
ご家族のみなさんや
せんせい
先生方、
そして、
おほ
多くの
かたがた
方々が願
っています。
そのた
めに、
がっこう
学校から
れんらく
いただいた
連絡とあ
わせて、
この
アドバイス
も
あたま
頭に入
れて、
げん き
元気に過
ごしまし
ょう。

か て い す かた
1 家庭での過ごし方へのアドバイス

き そくただ せいかつ
① 規則正しい生活をしましょう

- がっこう い
学校へ行っているときと同じ時間
おな じ かん
に起床して、
き しょう
できるだけ身支度も
み じ たく ととの
整え、
しよく
3食
しよく じ
バランスよく
せいかつ
食事を生活
ししよう。
ご ぜん
午前と午後
ご ぜん
に勉強する
べんきよう
時間も決
めて
けいかくてき
計画的に
す
過ごしまし
ょう。

かいしよう
② ストレスを解消できるようにしましょう

- いえ なか
家でできる
かる
軽い運動
うんどう
をしたり、
どくしよ
読書
おんがく
をしたり、
き
音楽を聞
いたりする
などして、
じ かん
リラックス
する時間
と
を取りま
しょう。

かんせん ひろ ちゆう い
③ 感染が広がらないように注意しましょう

- かぜとお
風通しの
よ
良くない
ば しよ
場所で
なが
長い時間
じ かん
たくさん
ひと
の人が
いよう
なところ
は行か
ないよ
うにしま
しょう。
こうれい
高齢の人
ひと
や
びよう き
病気の
ひと
人にう
つつて
しま
うとたい
へん
です。

か ぞく じ かん たいせつ
④ 家族との時間を大切にしましょう

- いそ
家の手
てつだ
伝いを
したり、
か ぞく
家族と
はなし
話を
したり
する
じ かん
時間
を大切
にし、
ひとり
一人
だけで
ゲーム
やSNS
な
どを
つか
使う
じ かん
時間
を少
なく
すく
しま
しょう。

あい て き も かんが こうどう
⑤ 相手の気持ちを考えて行動しましょう

- しんがた
新型コロナウイルス
かんせん
に感染
した
ひと
人や
その
か ぞく
家族
な
どを
きず
傷つけ
るよ
うな
こと
を
ちよくせつ
直接
い
言っ
たり、
うわ
さし
たり
する
のは
ぜつたい
絶対に
やめ
まし
ょう。

しんばい ふ あん そうだん
⑥ 心配なこと、不安なことがあったら相談しましょう

- こんかい
今回の
じようきよう
ような
状 況
では、
き も
気持ち
お
が落ち
こ
込む
こと
は
ふしぎ
不思議
な
こと
で
あ
り
ま
せ
ん。
こま
困
った
とき
は、
か ぞく
家族
や
がっこう
学校
の
せんせい
先生、
そうだん
スクール
カウンセ
ラー
な
どに
相談
し、
なや
悩み
を
ひとり
一人
で
かか
抱え
込
ま
ない
よ
うに
しま
しょう。
そうだん
つぎ
の
相談
まどぐち
窓口
も
りよう
利用
でき
ます。

じ かん こども
【24時間子供SOSダイヤル】 0120-0-78310

こ きよういく こ そだ そうだん
【子ども教育・子育て相談】 0270-26-9200

月～金曜日 9:00～17:00

第2・第4土曜日 9:00～15:00

(祝日・年末年始は除きます)

2 家庭での学習の仕方へのアドバイス

① 家庭で過ごす時間割を作ってみましょう！

- 学校の時間割のように、家でどんなことをするのか計画を立てましょう。あまり無理をせず、休み時間もしっかり取りましょう。「国語」、「算数のドリル2ページ」のように、何をやるのかがはっきりすると実行しやすくなります。

時間	内容
9:00～9:45	漢字ドリル
10:00～10:45	算数、教科書のまとめ
11:00～11:45	体ほぐしの運動
14:00～14:30	※休み時間、昼食 読書

② 学習した内容や分からなかった内容を記録しておこう！

- 日記のように、その日に学習したことを記録しておきましょう。また、分からなかったことを記録しておくことで先生に質問しやすくなります。

4月15日	勉強時間	4時間30分
漢字練習（2ページ） 算数の章末問題 ・距離と速さの問題が分からなかった		

③ 学校の課題は計画的に進めよう！

- 学校で出された課題はコツコツ進めることが大切です。出された課題を1週間で終わらせるには、1日にどのぐらいの量をやればいいのかを最初に決めて、計画的に進めましょう。

④ 前の学年で学習した内容を復習してみよう！

- 学校で出された課題だけでなく、前の学年の教科書やワークブックを使って復習することも大切です。分からなかった場合は、教科書や授業のノートなどをもう一度よく読んでみましょう。それでも分からないときは先生に質問しましょう。

⑤ 普段なかなかできないことにチャレンジしよう！

- 漢字や計算のドリルなど、繰り返しできるものに加え、次のようなことにもチャレンジしてみるといいと思います。例えば、つぎのようなことです。

【国語】家にある（図書館にある）本を読んで、簡単なあらすじやおもしろかったところなどをメモして、「おすすめ読書シート」を作る。

【社会】新聞やネットから、テーマを決めていろいろな情報を集める。

【算数】身の回りにあるものの長さや面積、体積などをはかってみる。

【音楽や図画工作】歌や演奏をテレビなどで聴き、そこから想像した絵を書く。

ポータルサイトを見てみよう！

動画や音声データの配信、教科の学習ができるワークシートが載ってます。

①学習支援コンテンツポータルサイト「子供の学び応援サイト」（文部科学省）

②「おすすめキッズサイト」（一般社団法人教科書協会）

③「#学びを止めない未来の教室」（経済産業省）

●群馬県では、県のHPで各学年の学習のポイントを説明する「オンラインサポート授業」を配信する予定です。ぜひ、一緒に勉強しましょう。