

令和2年4月27日

保護者 各位

魚津市立東部中学校

校長 八倉巻 清彦

## 5/6までのゴールデンウィークを迎えるにあたって

新型コロナウイルス感染症防止による休業措置の中、健康で安全な生活を心がけ、引き続き不要不急の外出を控えるよう、よろしく申し上げます。なお、休業中の家庭生活では、学力の補充や家の手伝い、趣味の活動など、家族で有意義な活動に取り組んでほしいと思います。

各家庭におかれましては、お子さんが健康で安全な生活を送れるように、以下のことについてご理解いただき、ご指導をお願いいたします。

### 1 新型コロナウイルス感染症拡大防止を

- ◆ 不要不急の外出を控えましょう。
  - ・ 3密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避けて行動しましょう。
  - ・ 手洗いの励行（手指消毒剤でも可）、マスクの着用をお願いします。
  - ・ メディア等活用し、最新の情報を収集しましょう。
- ◆ ソーシャルディスタンス（社会的距離）を保ちましょう。
  - ・ 人に接する場合は、2m以上の間隔を空け、せきエチケットを行い、身体が接触しないように十分注意しましょう。

### 2 健康で充実した休みに

- ◆ 「1日の過ごし方」を計画し、自己管理しましょう。
  - ・ 朝食は家族一緒に食べましょう。
  - ・ 夜更かし、朝寝坊は生活習慣が乱れる原因です。
  - ・ 1日のスケジュールを決め、規則正しい生活を送りましょう。
- ◆ 家族の一員として、仕事を分担しましょう。
- ◆ 健康の保持と体力の増進に努めましょう。
  - ・ 運動不足は体調不良の原因となります。適度な運動を心掛けましょう。

### 3 ネットトラブルに注意を

- ◆ ルールを守って健全にネットを利用しよう。
  - ・ 携帯電話やスマートフォン、インターネットへアクセス可能な通信型ゲーム機等により、様々なネットトラブルが発生しています。特に外出自粛の状況下では、利用機会も大幅に増加していることと思います。学校では、生徒会で作った「東中ネットルール」があります。裏面に掲載しましたのでご確認ください。

## ＜魚津市立東部中学校ネット利用のルール＞

### 1 私たち東中生は、学習がおろそかになるような使い方をしません。

- ① 家庭学習をする際は、ネット接続ができるすべての機器の電源を切ります。
- ② ネットの利用時間は、その日の家庭学習の時間を越えません。
- ③ 家庭学習中は、ネットの利用はしません。

### 2 私たち東中生は、他者とトラブルになるような使い方をしません。

- ① ネットに自分や他者の個人情報を書きません、載せません。
- ② ネットで知らない人とのやりとりはしません、関わりません、つながりません。
- ③ ネットで誰かが傷つくようなことをしません、送りません、関わりません。

### 3 私たち東中生は、生活習慣を乱す使い方をしません。

- ① あらかじめ寝る時間を決め、その範囲内で使用します。  
(目安・・・1年生:22:30、2・3年生:23:00)
- ② ネットの利用は、寝る1時間前にはやめます。