

# 船岡中学校だより

令和2(2020)年4月13日 第2号

## 今一度「ピンチをチャンスに！」

仲間と一緒に過ごすことができない不安や、「なんで?」「いったいこれからどうなるんだろう…?」という戸惑いを感じている人が多いのではないのでしょうか。しかし、こういう時だからこそ、「自分のすべきことは何だろう?」「自分にできることはどんなことか?」と考えることが大切です。そうです…みんなで『ピンチをチャンスに!』かえていきましょう!そのために…みんなで次のことを大切にしていきましょう。



### ◎健康管理に十分気をつけて、どんな時、どんなところでも万全の体調で臨めるように!

- 臨時休業は、皆さんの健康と安全、安心を守るために、人が集まることを制限することにより、感染症の拡大を抑制することを目的とした措置です。不要な外出は控えましょう!
- 毎日の健康観察と記録…検温、健康状態のチェックをして記録しましょう。  
(健康観察記録票、生活記録ノートの記入)
- 規則正しい生活を…『学校での生活』を基本にして一日のモデルプランを考えましょう。  
(50分の集中学習→リラックスタイム→50分の集中学習→リラックスタイム→…etc)
- ちょうど良い睡眠時間を…夜遅くまで起きている→朝(昼)遅くまで寝ている…はNG!  
(この悪循環は、新年度のスタートに悪影響を及ぼします。)
- 朝ご飯を決まった時間に食べるのも生活リズムを整える一つの方法です。

### ◎課題は計画的に!

- 登校日に課題内容の確認や提出をしていきます。
- それぞれの課題を、日によってムラ(やる日とやらない日etc)が無いように…。「今日は(明日は)これをする!」と決めて取り組みましょう。(計画の見直しも必要です!)
- そして、やったことを生活記録ノートに記入しましょう。

### ◎スマホ等の使用に注意を!

- 仲間を大切にするために…通常、学校で生活している間は、スマホ等は使用していません。(SNSを介してのコミュニケーションでは、行き違いや思い違いが起りやすく、大切な仲間に対して→生活リズムを崩す、疑心暗鬼にさせる、不安を与えるetc…ことになるということは皆さんもよく知っていることです。)
- 「平日の午前中はNo(ノ)スマホ!」っていうのも、みんなで意識できるといいですね。
- 「使(し)ホーダイ」は、トラブルを引き起こし、我慢できない習慣を着けるのでは?
- このような非常事態につけ込んで、『忍び寄ってくる悪い誘い』や『誤った情報』が入ってくる可能性があります。不確かな情報の拡散や要らぬ詮索はトラブルの元になります。
- 正しい判断が難しい時、不安になる情報に困った時は、身近な大人(学校)に相談を!

### ◎困ったこと、わからないことは学校に相談を!

- 皆さんの心身の健康状態を確認するために、学校から連絡や声かけをしていきます。
- 話したい、質問したい、相談したい、困った、不安に思う…という時は、迷わず学校に連絡して下さい。教育相談などその都度対応します。(船岡中学校 ☎ 22-2496)