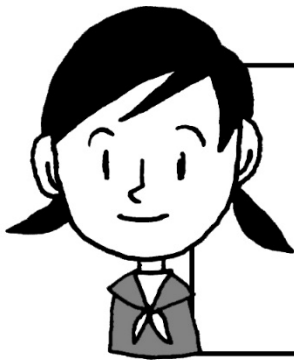




# かがやき きらめく そのために

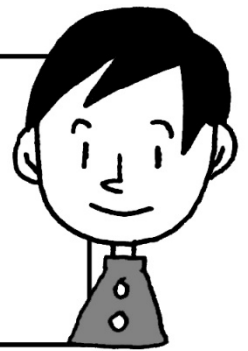
新型コロナウイルス感染予防のため、明日16日(木)から5月6日(水)まで休校となります。途中登校日があるとはいえ、この時期をどう過ごすかは、みなさんの成長にとってとても重要です。

今の自分があるのは、もちろん、みなさんの努力があってこそですが、家族の方や先生方、そのほか多くの方々にお世話になっていることも事実です。少しずつ積み上げてきた努力をこの期間に台無しにしてしまうのではなく、むしろ大きく成長するチャンスととらえて一日一日を大切に過ごしてください。



## 大切な心がけ

自分や家族の命を守る行動をとろう  
自分の生活を管理しよう



### 自分や家族の命を守る行動をとろう

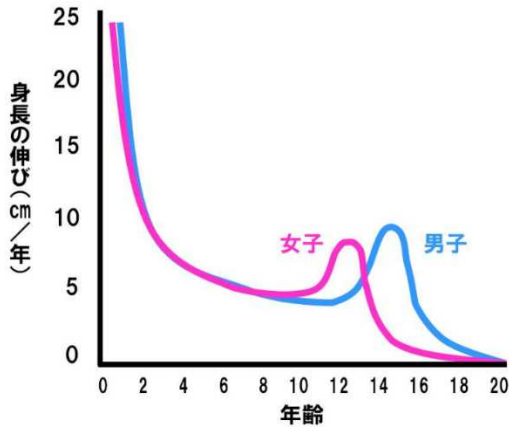
- 1, 友達の家遊びに行ったり、買い物に出たりせず、自宅で過ごしましょう。
- 2, 毎朝、検温し記録を付け、体調の変化に気を付けましょう。
- 3, インターホンが鳴っても出ない等、防犯について家の人と話しましょう。
- 4, 学校からの連絡を受けることができるようにしておきましょう。

### 自分の生活を管理しよう

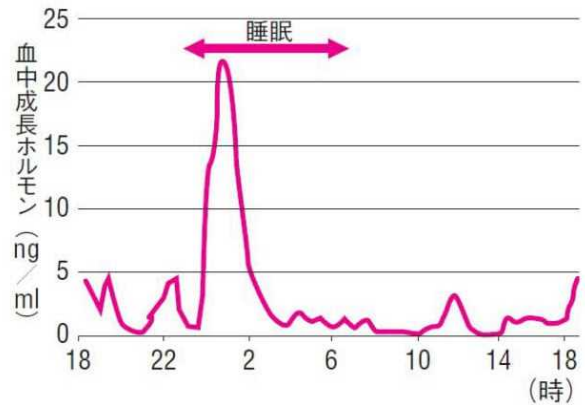
- 1, 学校がある時と同じように過ごしましょう。
- 2, いつも通りの時間に起きましょう。
- 3, 夜10時には寝ましょう。
- 4, 1日3食、食事をとりましょう。
- 5, 家族の一員として、家の手伝いをしましょう。
- 6, 午前中4時間(時間割どおり)、午後2時間(自主的)のスケジュールをしましょう。
- 7, eライブラリを活用して予習、復習をしましょう。
- 8, 一斉読書の本を読み切りましょう。
- 9, 体力の維持、向上に努めましょう。



左図 中学校時代は身長が伸びる時期であることを示すグラフ



右図 成長ホルモンが分泌される時間帯を示すグラフ



これらのことから、中学生にとって規則正しい生活、特に睡眠がいかに大切であるかわかるといえます。明日からはチャイムは鳴りませんが、自分で自分の生活をコントロールしてください。

今こそ、黙働清掃で鍛えている心(5K)のうち、特に、  
 楽な方に流れそうになるのを「我慢する心」と、  
 見られていなくても頑張れる「裏表のない心」を 生活にいかすときです。

4月16日 木曜日			提出する課題	国語	社会	数学	理科	英語
1	国語	ワークp3~6						
2	数学	ワークp5,6						
3	理科	ワークp2,3						
4	社会	地理用語を自学ノートへ						
5	英語	教科書を読む(予習)						
6	体育	縄跳び1000回						
メモ			起床時刻 6時30分	就寝時刻 22時00分		勉強時間 4時間10分		
黙働清掃のふりかえり 特にできたと思う項目に○			今日のふりかえり いつも通り起きることができたし、計画通り生活することができた。ワークでわからぬところを解決することができた。明日はもう少しお手伝いしたい。					

1~6時間目に何をしたら、教科と内容を記録しておきます。

起きた時刻、寝た時刻、勉強時間を記録しておきます。

朝読書で何ページまで読んだか記入します。

その日をふりかえって、できたこと、明日がんばることを書きます。

5月に学校が再開した時、一段とレベルアップした自分、クラス、学年、緑丘中学校となれるように、頑張りましょう。

「かがやき きらめく 緑中生」その実現のために、全校生徒 一致団結してがんばろう!