

さわやか

4月 

令和2年4月21日発行
かほく市立高松中学校

「今、大切なこと」

校長 酒井 紀幸

新型コロナウイルス感染症拡大防止への対応のため、4月10日から臨時休業となりました。

連日のニュースで、日本そして世界で多くの方が亡くなり、様々な影響が出ています。謹んで感染症により亡くなられた方々に心よりご冥福をお祈りするとともに、影響を受けられた皆様に心よりお見舞い申し上げます。また、日々医療に取り組んでいる関係者の方々に深く感謝と敬意を表します。

新学期の臨時休校から2週間。今までとは違った生活スタイルで不自由を感じている生徒の皆さんや保護者の皆様の心境・心情を考えると心が痛みます。しかし、今は「感染しない」「感染させない」「社会を守る」〔外出は控え3密（密閉・密集・密接）を防ぐ〕という感染蔓延を防ぐための行動を最優先に考え、自分や社会の将来を考えた責任ある行動をとってほしいと思います。そして、平時と非常時の違いに気づいたとき、私たちの生活に本当に大切なことが何か気づくのではないのでしょうか。

元気で、一段と自立した君たちになっている姿を期待しながら、3つのメッセージを送ります。

1 規則正しい生活リズム

① 家族と仲良く生活しましょう。

家にいる時間が長くなることで、不安やストレスを感じている人もいるかもしれません。ピリピリ・イライラしやすい時だからこそ、お互いに思いやりのある言動で家族円満を大切にしましょう。

② 起きる時刻・勉強開始時刻・寝る時刻を決めましょう。

拘束時間が少ない中、ココロもカラダもピリッとさせることが大切です。その秘訣は、「起きる時刻・勉強開始時刻・寝る時刻」を決めた規則正しい行動をすることです。

③ スマホ・ゲームの長時間使用に気をつけましょう。

生徒がスマホやゲームを使用する時間は、1時間以上が56.8%（うち、3時間以上 7.1%）〔R1_12月実施〕でした。適切な方法と使用時間（依存防止）が大切です。

2 学力の向上

① 計画的に学習をしましょう。

行き先を決めて進むには、地図や標識が必要です。同じように、学習を効率的・効果的に進めるためには、計画表が大切です。今日すること、今週することを書き出し、計画的に学習を進めましょう。

② 宿題（課題一覧）や予習をしっかりと行いましょう。

宿題を確実にやり、学習内容をしっかりと身に付けましょう。また、予習は学校が再開した後、学習の効率的な理解に役立ちます。

③ 読書や新聞などの情報を活用しましょう。

新しい気づきを得ることは、やり方の革新や行動の基本軸を持つことにつながります。



3 安全・安心



ご家庭で留守番をしているお子さんも多いと思いますが、1日の出来事を話し合いながら、事件・事故等の被害に遭わないよう、以下の点でもご家庭でご指導いただければ幸いです。

- ① 子供だけで留守番をする場合
 - ・ 来訪者が来ても、ドアを開けない。
 - ・ 在宅中も玄関の鍵をしっかりとかける。
 - ・ 不在と思わせない。(テレビや照明をつけておく)
- ② 不審電話対策
 - ・ 留守番電話の設定をして、知らない電話(非通知)などには出ない。
 - ・ 不審な電話は「ナンバーお知らせ136」機能などを活用して番号を確認し、着信拒否設定をする。
- ③ 必要があり外出をする場合
 - ・ 事前に行き先を家族に知らせる。
 - ・ 知らない人にはついていかない。
 - ・ 危険を感じたら大声で叫ぶ。逃げる。近くの大人に知らせる。



【お願い】

検温・体調の確認(健康チェック表の記入)をお願いします。

※ 5月の健康チェック表は、ホームページに掲載しました。

(印刷してご使用ください。印刷できない場合は、4月に配布した健康チェック表を参考に、①月日 ②検温 ③風邪症状の有無がわかるように記録をお願いします。)

※ 登校日には、健康チェック表(記録)を持参してください。

【図書館の紹介】

学校司書の桐山先生に、本を紹介してもらいました。

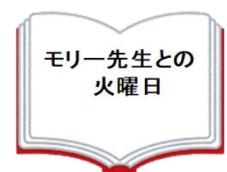
難病である筋委縮性側索硬化症に侵されながら、モリー先生が、人生の幸せとは何かを教えてくれる内容です。

その中に、家族の大切さを教えてくれるフレーズがありました。

「家族っていうのはそういうものなんだ。単に愛だけじゃなくて、見守っている人がいますよ、とわからせてくれること。」(p95)

[普及版]『モリー先生との火曜日』 ミッチ・アルボム・著 別宮貞徳・訳 (NHK出版)

心に潤いを与えてくれる良書だと思います。学校が再開したら、図書館で手に取ってみてください。



保護者の皆様、地域の皆様、まだまだこれから先が見えない状況もありますが、生徒のために教育活動に取り組んでまいりますので、ご支援・ご協力をお願いいたします。