

2年 学年通信

第3号 令和2年5月15日

報道発表でご存じの通り、6月1日（月）学校が開始する前に、本校において分散登校が下記の通り始まります。

【2年生の登校日】

日程	5月21日（木）	5月26日（火）	5月29日（金）
時間	9:15～12:00	9:15～12:00	13:00～15:00

【登校に際しての注意点】しっかり確認をしてください！

3日間にわたっての注意

- ①冬服着用です。ブレザーを忘れないようにしましょう。
- ②必ずマスクを着用する。（忘れた場合、保健室にて1枚50円で購入となります。）
- ③以前同様、家庭にて体温を測定後、以前配ってある緑色のファイルに入っている用紙に保護者の印又はサインを書いてもらう。
- ④登校時間の30分前まで生徒玄関は開きません。

21日（木）に関する注意

- ①指定された課題提出・身体測定・視力検査の予定です。
授業でメガネを使う人はメガネを持参すること。
- ②この封筒と一緒に郵送された課題一覧を確認し、提出する課題を必ず持参する。

なお、密室を避けるために、3日間とも21Hは3階多目的教室・22Hは4階第2講義室に集まってください。23H・24Hは各自の教室に行ってください。
裏面に登校日の予定が記載されています。確認しておきましょう。

<生活リズムを整えましょう>

ずっと言い続けていることですが、「生活リズム」を整えましょう。なぜ、そんなに「生活リズム」にこだわるのでしょうか？

脳は「規則正しい生活」が大好きです。
規則正しい生活＝脳がベストパフォーマンスを発揮できる状態なのです。

逆に不規則だと、脳は「規則正しいリズム」に合わせようと、勝手に頑張ります。

これは「脳に余計な負担」をかけていることになります。「余計な負担」をかけている間は、本来集中すべき作業に集中できない状態を作ります。

「睡魔・不安定な心・パフォーマンス低下 etc」は脳の「余計な負担」に対するSOSなのです…！

学校再開まで、あと2週間あります。リズムが崩れ気味の方は、まだ間に合います。
6月1日から脳が「ベストパフォーマンス」を発揮できる状態を作っていきます！

脳は規則正しい生活が大好き！

規則正しい生活だと…	不規則な生活だと…
	
ベストパフォーマンスを発揮する！	規則正しいリズムに戻そうと脳は余計な頑張りをする
やるべきことに集中できる！ <small>勉強・部活・日常生活</small>	十分な力を発揮できない！ <small>睡魔・不安定な心・能力低下…</small>

2年学年登校日 予定

◇5月21日(木)

		内容	
1限	9:15～ 9:50	ST・課題回収	
2限	10:00～ 11:00	21H・23H 身体測定 身長(男女)体重(男子) 1体 体重(女子) 2体	22H・24H 視力検査
3限	11:10～ 12:00	21H・23H 視力検査	22H・24H 身体測定 身長(男女)体重(男子) 1体 体重(女子) 2体

◇5月26日(火)

		内容	
1限	9:15～ 9:50	ST・課題回収	
	9:50～ 10:10	生徒指導(放送または zoom 活用)	
2限	10:10～ 11:00	服装容儀指導 ※再指導の生徒は 29 日(金)まで	
3限	11:10～ 12:00	ホーム役員選出・部登録 ※今年度も全生徒が部登録を行います。 しっかりと考えておきましょう。	

◇5月29日(金)

		内容	
	13:00～ 13:15	21・23H ST・第一体育館へ移動	22・24H ST
1限	13:15～ 14:05	21H・23H 進路オリエンテーション	22H・24H 生徒会選挙・LH(課題回収)
2限	14:10～ 15:00	21H・23H 生徒会選挙・LH(課題回収)	22H・24H 進路オリエンテーション
		終礼	

※21H・・・多目的教室

22H・・・第2講義室