



# 一中だより

校訓 「自ら考え 自ら行い 自ら責任を」

豊中市立第一中学校  
学校だより 第2号  
令和2年(2020年)  
5月19日  
発行責任者 高橋武彦

## 学校再開に向け、頭と体を少しずつ慣らしていこう

緊急事態宣言が39県で解除される中、大阪府においては16日(土)に大幅に休業要請が解除されました。学校の臨時休業は解除されていませんが、本校では今週は週2回の登校日を設けます。

登校日は、学校再開に向け、頭と体を少しずつ慣らしていくためのもので、言うなれば、学校再開までの助走期間です。同じクラスの人たちや担任の先生たちと会って話すことができ、学校としては、生徒のみなさんの心の面や学習面などのサポートをしたいと考えています。心配なことや不安なことなど、どんなことでも先生たちに相談してください。

### 今週の学年別登校日

1年生・2年生	5月19日(火)・21日(木)
3年生	5月20日(水)・22日(金)

### 出席番号による登校グループ (1学級を3分割)

	Aグループ	Bグループ	Cグループ
1年生	1番～13番	14番～27番	28番～38番
2年生	1番～13番	14番～27番	28番～40番
3年生	1番～12番	13番～24番	25番～36番

### 登校グループ別の登校時間・下校予定時間

Aグループ	登校(出席確認) 8:45	下校予定 10:25
Bグループ	登校(出席確認) 11:00	下校予定 12:40
Cグループ	登校(出席確認) 13:35	下校予定 15:15

新型コロナウイルス感染防止策は次の通りです。職員と生徒のみなさん全員で意識しましょう。

- (1) 学年別の分散登校、1学級を3分割にした時差登校とする
- (2) 生徒のみなさんの机・椅子は他の生徒は使わない(生徒の座席は間隔をできる限り広くとる)
- (3) 職員と生徒のみなさんはマスクを着用し、手洗いを徹底し、互いの距離を十分にとる
- (4) 教室、廊下は換気し、机や椅子、ドア・窓の取っ手、手すりなどはアルコール消毒をする
- (5) 職員と生徒のみなさんは発熱や咳などの症状がある場合は出勤・登校を控える
- (6) 制服、体操服のどちらで登校してもよい(洗い替えをしやすくするため)

\*登校することに不安のある人は、配布物等、個別の対応をしますので、学校に相談をしてください。

登校しなくても「欠席」にはなりません。

\*国から学校に支給されたマスクは11日の登校時にお渡ししましたので、ご活用ください。

先行きが見えず、生徒のみなさんや保護者の皆さまにはまだまだご負担をおかけし、本当に申し訳ありません。何かあれば、学校にご相談くださいますようお願いいたします。

## 一中の先生たちからのリレーメッセージ その2



一中の先生たちから生徒の皆さんへのメッセージを5月1日から毎日、日替わりで本校ホームページに掲載しています。

先生たちからのメッセージを読み、生徒のみなさんの気持ちが少しでもなごんでくれたらと願っています。

今回は第8走者の先生から第18走者の先生までのリレーメッセージです。



### 第8走者

Don't waste your time!!



Let's train your  
heart, body, and brain  
Now more than ever!!!  
May 2020

### 第9走者

みなさん、毎日どのように過ごしていますか？勉強しているかな？生活リズムを壊していないかな？このような生活が続くとは誰もが予想できないことでした。きゅうくつだと思っているかもしれません。みんなで協力して、おうちで過ごしましょう。一緒に我慢して stay home! 学校が再開されて、君たちに会えることを願っています。いつ学校再開されてもいいように体と心を整えておきましょう。

### 第10走者

先生はこの期間、家でトレーニングを頑張っています。普段、あまりスポーツができていなかったのに、できていなかったことをこの期間でやってみようと考えました。必ず、トレーニングが終わった時に、明日は「これをしよう」と目標を立てます。そうすると、できなかったトレーニングがだんだんとできるようになってきました。何事も継続の大切さを改めて感じています。みなさんもこの臨時休業中、せっかくのいい時間なのだから、何か1つのことを継続して取り組む、そんな時間がつくれるといいですね。

### 第11走者

皆さん、こんにちは。毎日、どう過ごしていますか？先生は先日、初めてマスク作りに挑戦しました。裁縫は得意ではないのですが、頑張って作ってみると楽しかったです。

皆さんもぜひ、普段出来ないことに挑戦してみてくださいませんか？

しっかり食べて(栄養)、体を動かし(運動)、よく眠る(睡眠)。

学校再開に向けて、規則正しい生活リズムを心がけ、毎日を過ごしてくださいね



## 第12走者

きゅうこう なが つづ  
休校が長く続いています、どのように過ごしていますか？  
せんせい しゅうせつ よ すいり あ うれ おも  
先生はミステリー小説を読んでいて、推理がすごく当たると嬉しく思っていたら、  
よ ほん さいご さいご き  
読んだことのある本だと最後の最後に気がつきました…。  
いがい あら きも よ むかしよ ほん じかん  
意外と新たな気持ちで読めるので、みなさんも昔読んだことのある本を時間の  
よ 加え  
あるときに読み返してみてください！



## 第13走者

みなさんに会いたい！でも、ごめんなさい、顔を覚えていません。ただ入学式の日のキラキラした瞳は覚えています。名票をみながら、みんなの顔と、どんな生徒かなと想像する毎日です。楽しみがふくらんでいます。

## 第14走者

### 皆さん、元気に過ごしていますか？

もう皆さんが学校に登校しなくなって約2か月が経とうとしています。先生は皆に会えなくて寂しい…。(T.T) 皆さんはどのように過ごしていますか？コロナに関して、不安に感じたり、友達に会えなくて寂しい、外に出れなくてイライラするなど、皆さんさまざまなことを思っていると思います。また、受験生なのにこの先大丈夫かなと思う人もいるのではないのでしょうか。しかし、今は自分にできることを精一杯頑張ってください。なんでも構いません。

1. 『受験生だから〇〇時間勉強する!』
2. 『お家の人の手伝いを積極的にやってみる』
3. 『新しい趣味を見つけてみる』
4. 『規則正しい生活を送る』など

※ 普段やっていなかったことをすることで、新しいものを発見できるかもしれません。

勉強を頑張っている人、これから頑張ろうとしている人へ(先生の好きな名言)

- 皆が休んでいるときにやらなきゃ…いつまでたっても一軍に行けねーっすから(ダイヤのA)
- 夢は見るためにあるんじゃねえ…叶えるためにあるんだよ(銀魂)

次、皆さんが元気な姿で登校するのを楽しみにしています!!



## 第15走者

みなさん、お元気ですか？

学校の休校が長く続いているので、不安になり気持ちが落ち着かず、ストレスが溜まっていませんか？それは誰でも起きる正常な心や体の反応です。

そんな時の対処法は

- ① 自然な感情を抑え込まず言葉にしてみましょう。
- ② 身近な人、信頼できる人に気持ちを打ち明けると心が安定します。
- ③ 適度な運動(体操や散歩)を心がけて、十分な休養をとみましょう。
- ④ 呼吸法やストレッチやヨガ、音楽を聞いたり、自然の中で過ごすなど、自分に合ったリラクゼーションを行うと、気持ちが穏やかになります。

## 第16走者

みなさん、元気ですか？学校が休校になって、家にいる時間が長くなり、暇を持て余しているんじゃないでしょうか。家にずっといるとストレスがたまって、イライラしてしまいがちです。家でストレッチしたり、好きな音楽を聴いたりして、気分転換するようにしてくださいね。

学校生活が突然止まってしまう、先が見えなくて不安な人がたくさんいると思います。世界中の人が不安になっていると思いますが、今自分にできることは何かを考えて、自分にできることを少しずついいから始めてみましょう。せっかく時間があるので、時間を無駄にしないように!!その中で、勉強もコツコツとやるようにしましょう。

## 第17走者

もう随分長い間登校できておらず、学校生活が恋しくなっていることでしょう。

先生もみんなに会えない日々があまりにも長く、静かな校舎がとても寂しいです。当たり前の日常は、今や当たり前ではなくなり、みんな揃って教室で勉強していた日々はとても尊い時間だったんだと気づかせてくれました。私たちは当たり前すぎると、気づくことができないことがたくさんあります。自分に関わる全ての当たり前とは、誰かの手によって保たれていたり、先人の方たちの努力であったり、家族や友達の支えの中にあります。今回の感染症拡大では、たくさんの当たりの有難みに気づききっかけになりました。前のような学校生活がいつ戻ってくるかは分かりませんが、再開したときはきっと前より、当たりの日常に感謝できる私たちになっているはずです。その日を心待ちにしながら、今自分にできることに精一杯取り組んでみましょう。先生たちは休校中もみんなのことを考え、応援しています。

## 第18走者

みなさん、お元気ですか。

今、置かれている状況は普通ではないです。

でも、そもそも普通とは何か？当たり前とは何か？

先生は毎日学校があることは当たり前のことだと思っていました。

でも、今の世界の状況を考えると、決して当たり前ではない。

自分がどうしたいか。どうこれからの社会を生きていくか。考えるいい機会です。

以前のような状況に戻れることを切々と信じてます。以前の生活に戻れるはずです。

でも、こういう時だからこそ、大切なことは何かを考えることです。

家族や仲間や地域の人と共にできることがあるはずです。

決して受け身にならず、一人の人間として、ネットや新聞でニュースを見てぜひ家族や友達と色々話してみて、考えてみてください。

また学校が再開して皆に会えることを楽しみにしています。

\*第19走者以降の先生たちのリレーメッセージは、またの機会に掲載しますので、楽しみに。

