

1年学年だより 第3号



生活リズムくずれていませんか？

4月も終盤しゅうばんを迎むかえています。皆さん元気に過ごしていますか。

入学式以来会えていない皆さんの様子をうかがうために、先週半ば頃から、各家庭に電話連絡をさせていただいています。まだ、すべての家庭と連絡はついていませんが、今のところ大きな問題なく体調管理に気をつけながら過ごしている様子で、ひと安心しています。ただ、休校期間が長引いている影響で、生活リズムがくずれはじめている人や、長時間スマホを使っている人、外の空気を吸うことなく一日中家にいる人など、少し心配な状況になりつつある人がいる、というもの事実です。

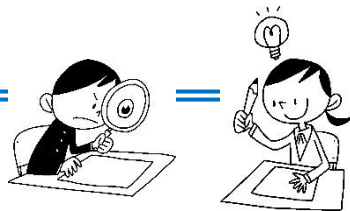
この休校期間に一番大事なことは、『生活リズムを整える』ことです。『生活リズムを整える』ことは『自分の健康を保つ』ことです。次の項目について自己チェックしてみよう。

- 朝、学校に行く日の起床時間には起きている (決まった時間に起きるのがBEST!)
- 1日3食しっかりとごはんを食べる (朝ごはん抜くのは一番ダメ!)
- 自由時間と学習時間を決めて行動している (これが一番難しいね…自分なりに工夫しよう!)
- 意識して外にいる時間を作っている (15分だけでも家の前でいいので太陽の光を浴びよう!)
- 夜10時までには寝ている (決まった時間に寝るのがBEST!)

さあ、どうでしたか。ここ最近の自分の過ごし方をふり返ってもらえませんか。

いつ学校が再開してもだいじょうぶなように、学校に行く日の生活リズムで毎日を過ごすように心がけましょう。逆に、昼頃に起きて夜中の1時や2時に寝るような生活を続けていると、通常通りの学校生活が始まったときに体がついていけなくなります。次回の登校日に皆さんが元気な姿で登校できることを願っています。

休校中の課題プリントについて



この学年だよりといっしょに、課題プリント(5教科:国数理社英)を同封しています。5枚すべて裏表印刷されています。確認してください。小学校の復習が中心ですが、中学校の新しい教科書を使う課題もふくまれています。1ページ、1ページていねいに取り組みましょう。すべての問題を解き、答え合わせをして、次回の登校日に提出してください。



携帯電話&スマホの使い方だいじょうぶ？



全国の中学生の80%近くがスマホを所持している今、皆さんの多くもスマホや携帯電話を持っていることと思います。現在休校中ではありますが、すでに48期の学年 LINE やクラスLINEなどがはじまっているようです。(詳しいことはわかりませんが、先生たちにも聞こえてきましたが…)

[先生たちの本音:今は我慢(がまん)時ですが、友だちとの会話はLINEではなく、直接面と向かってやってほしいな。グループLINEは全員が参加できるものではないので、参加できない人がいる以上、無いほうがいいな…。参加できない人の立場になって考えることも大事です。]

LINEを使うこと自体は悪いことではありませんが、使い方を少しでもまちがうと、思わぬ方向にいつてしまうことがあります。文字だけで会話するときには『最大限の注意と思いやり』が必要です。LINE 上でのやりとりだと、送った側の気持ちや考えが相手にちゃんと伝わらないことが多いものです。「相手を傷つけるつもりじゃなかったのに…」という経験ありませんか。文字だけではその人の心の中までは表すことができません。文字がひとり歩きしてしまうところに危険がひそんでいることを覚えておいてください。特に今は、家にいる時間が増えて、スマホや携帯電話を使う時間がどうしても増えてしまいます。使う時間帯や使う時間(長さ)などのルールについて、今一度保護者の方と話し合ってみるといいでしょう。もし、SNSに関することで気になることや不安に思うことがあれば、学校に相談してください。絶対にひとりりで悩まないでね。

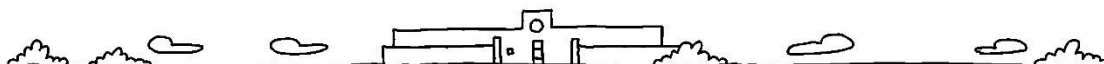


【再確認】前号の学年だよりと同じ内容です】

入学式の配布資料等について再度ご確認をお願いいたします。下記の③～⑧につきましては、次の登校日まで保管をよろしくをお願いいたします。

- ①教科書 | 5冊に名前を書く (※乱丁等ありましたら学校へご連絡ください)
- ②預金口座振替依頼書の提出 (※未提出の場合は学校へご連絡ください)
- ③緊急連絡カード
- ④生徒個人カード
- ⑤子どもの健康調査票
- ⑥心電図・心臓病調査票 (2枚)
- ⑦スポーツ振興センター加入同意書
- ⑧PTA口数申込書

③～⑧は次回の登校日に提出です



☆次回登校日については、決まり次第「学校メール」にてお知らせいたします

学校メールへの登録はお済みですか。本日現在、数名の方が未登録と確認しております。2・3年生に兄弟姉妹がいる場合も、1年での登録が必要となります。よろしく申し上げます。