

## 休校再延長

先日、宇都宮市及び学校からお知らせがあったとおり、新型コロナウイルス感染拡大防止のための休校が再延長となり、5月10日（日）までの休校が続いていますが、お子様たちは各家庭でどのようにお過ごしでしょうか。過去に例のない2か月以上に及ぶ休校で、お子様だけでなく、保護者の皆様も不安やストレスを感じていることと思いますが、このような事態だからこそ、お子様が以下のことを心がけて家庭生活を送れるようにお伝えいただくとともに、サポートをお願いいたします。

### 1 早寝早起き（昼間起きていて夜間は寝る）を守ること

学校が再開されるときに備えて最も大切なことです。生活のリズムを学校があるときと同じように保っておかないと、いざ学校生活が始まったときに心と体がスムーズに適應できなくなる可能性が高くなります。できれば、**平日は学校の日課表に合わせた生活を心がける**とよいでしょう。

### 2 何をやるかを明確にして学習すること（毎日の記録をとっておくこと）

お子様は、学校がないとつい無駄に時間を過ごして、気が付いてみると特に何をしたわけでもなく一日を過ごしてしまっているのではないかと思います。また、家で勉強しようと思って、『今日は何時から何時まで何時間やるぞ』と考えても、その何時間の間にどれだけ集中して勉強していたかも少し怪しくなりがちになっているのではないのでしょうか。そこで、以下の2点を改めてお子様にお伝えください。

(1) 学校から出されている学習課題を再確認して、「何時間勉強する」という目標ではなく『**今日は〇〇を〇〇ページまでやる**』という目標に変えて自主学習に取り組んでください。

(2) 毎日勉強したことを、スタンダードダイアリーにしっかりと記録しておいてください。1時間目から6時間目までの欄に学習の記録を残すとともに、毎日の日記も書いておきましょう。こんな時だからこそ、自分自身と落ち着いて向き合いながら、自分の心の様子や社会の出来事に対する感想などを書いておきましょう。

スタンダードダイアリーは5月7日（木）の準備登校の際に担任の先生が確認します

### 3 たくさん読書をする

このような状況下では、ついついゲームやスマホいじりで時間を過ごしがちになると思います。それは、生活リズムの乱れにつながりやすくなる原因の一つです。そこで、例えば、家でも「読書タイム」を設定するなどして、1日15分間でもよいので毎日読書に取り組みましょう。読書には様々な良い効果があると考えられていることはすでにお知らせしているとおります。

### 4 家族のために自分からお手伝いをする

毎日「ひまだなあ」と感じる時間があったら、どんどん家族のためにお手伝いをしましょう。洗濯や掃除、料理など、自分でできる範囲のことで家族のために働きましょう。もちろん、大人のひとと話し合っ、安全にできる範囲のお手伝いにしてください。こんな時だからこそ、家族の一員としての自覚を持って自分にできることを行い、家族との絆を深められるようにしましょう。

## 5月7日（木）の準備登校について

2年生は10時00分に出席確認を行います。昇降口から入り、上履きのまま体育館に集合し、3密を避けた環境の中で30分間程度の学年集会を行います。その中で、学校再開後の生活と学習に関してのガイダンスを行ったり、スタンダードダイアリーの確認を行ったりする予定です。

【お願い】 学年ごとに時間差を設けて登校するようになります。**2年生は9時50分以降の登校**をお願いします（あまり早過ぎないように注意してください）。

【持ち物】 ・生徒個人票 ・緊急連絡カード ・保健関係の調査票

※この3点は記載内容の再確認（訂正も）と押印をお願いいたします。

・スタンダードダイアリー ・課題の作文 ・検温カード（5月分は余白にメモ）