

全国の緊急事態宣言が延長され、さらに5月31日（日）まで、臨時休業が伸びてしまいました。引き続き「命」を大切に、思いやりの気持ちをもって生活してほしいと願っています。

これからも、自分や大切な人の命を守るために、自律（正しい判断と行動力で自らを律した状態）した生活を送りましょう。まさに、先行き不透明なこの社会を生き抜くための“人間力”が問われています。人間力を高めるための「今」を大切に過ごしましょう。以下、チェックシートで振り返りながら、毎日成長を実感できる充実した日々を送って欲しいと思います。

<臨時休業中の生活 振り返りチェックシート> （14個中12個以上…スーパー姿中生）

1. 生活面

- 1日のスケジュール（学習の時間割も含む）を作り、計画的に生活している。
「見える化」「自分や家の人との約束」
- 規則正しい生活をしている。（早寝・早起き・朝ごはん）
- 五大栄養素を考えた食事をして、偏食や暴飲暴食（おやつ含む）をしていない。
- 家族とさわやかなあいさつ（返事やありがとうも含む）をしている。
- 家の仕事（手伝い）をしている。
- 毎日必ず検温して、体調管理に気を付けている。学習計画表 No.2 に必ず記入しよう。
- 法に触れるなどのやってはいけないことはしていない。
（喫煙、飲酒、バイク乗車・同乗、自転車の二人乗り、万引き、髪を染める、眉を細く・短くする等）
- 絶対に外泊はしていない。

2. 学習や運動

- 毎日スタンダードダイアリーを記入している。
- 毎日、自分で決めた時間に学習（「学校から出された課題」や予習、「子供の学び応援サイト」の活用）をしている。
- 家の中で、適度な運動をしている。
- 運動不足解消のために「短時間の外出」をする際は、次のことを守って行っている。
（家の庭・近所の公園で体を動かす、ペットの散歩、ランニング等）
 - ① 行き先、帰宅予定時刻、目的などを、必ず家族に伝える。
 - ② 人が大勢集まる場所等（3つの密）は避ける。※できるだけ他人に接触しない（友達も含む）。
 - ③ 帰宅したら、必ずうがい・手洗い（石けんやアルコール消毒）をして、感染症予防に心がける。

3. その他

- 自分の趣味や特技、興味のあるものを追究しよう。（調べ学習や探究的な学習、技術の習得など）
（例）漢字博士、歴史（好きな戦国武将など）、都道府県ランキング！、英語検定に挑戦！読書マニア！身のまわりのふしぎ発見！私は姿中1の000！（姿川中グランプリ）、ルービックキューブ、得意料理、百人一首、ピアノ、筋トレ、家庭菜園、掃除のプロ、など
- ネット（オンラインゲームやSNS等）やゲームの利用について、家族でルールを作り、実践している。
※宇都宮市では5月13日（水）はノースマホ・ノーゲームデーです！今一度、ご家庭で話し合う機会を作ってください。【注】ネットを通じたオンラインでの学習やICTを活用とした学習活動を制限するものではありません。
- ※5月は、「いじめゼロ強調月間」です。ネット上でのコミュニケーショントラブルからいじめに発展してしまうケースもあります。LINE などでのやりとりした言葉の意味が誤解されてしまうこともあるので、十分に注意しましょう！