

# 陽北中学生徒指導だより

文責 山田辰哉  
R2.5.8 NO.2

緊急事態宣言が全国に拡大してから約3週間が過ぎました。2月末の休校から合わせると約2か月学校生活が通常通りにできていないこととなります。さらには、5月末までの延長が決定し、新型コロナウイルスの影響の大きさを感じずにはられません。長引く休校中の生徒の皆さんの「命」はもちろんですが、「心」と「体」も心配です。改めて自分の生活を各自で見直して、心と体を健康な状態で過ごし、学校の再開を迎えられるようにしてほしいと思います。

そこで、以下のチェックシートで自分の生活を改めて振り返り、今後の生活に生かしてみてください。心も体も学校再開に向けて準備しておきましょう。

## 《臨時休業中の生活 振り返りチェックシート》



### 1. 生活面

- 1日のスケジュール（学習時間やお手伝いの時間も含む）を作り、計画的に生活している。
- 規則正しい生活をしている。（早寝・早起き、軽い運動など）
- 偏食や暴飲暴食などをせず、栄養バランスの良い食事をしっかりと食べている。
- 自分から家族にしっかりとあいさつ（ありがとうや返事も含む）を行っている。
- 家の仕事（お手伝い）を積極的にしている。
- 毎日必ず検温し、自己の体調をしっかりと管理している。
- 心の健康のために適度に息抜きを入れている。
- 法律に触れることなど、やってはいけないことを行っていない。



### 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、自分で計画した時間に学習（学校から出された課題や予習、復習等）を行っている。
- 集中して学習に取り組むことができる。
- 家の中でできる程度の、軽い運動（ストレッチやトレーニング等）を行っている。
- やむを得ず外出する場合は、次のことをしっかりと守っている。

- ① 行先や帰宅予定時刻、目的などを家族に伝える。
- ② 人が大勢集まる場所等（3つの密）は避ける。※できるだけ他人と接触しない。
- ③ 帰宅したら、すぐに手洗い（消毒）・うがいをして、感染予防に努める。



### 3. その他

- インターネット（オンラインゲームやSNS等）やゲームの利用について、家族でしっかりとルールを作り、実践している。
- 「ながらスマホ」や「ながらゲーム」などを行っていない。
- スマホやゲーム、ネットに依存することなく、適切に使用している。

さて、16項目（ネット環境やスマホ、ゲームの未所持者は13項目）のうちいくつチェックが入りましたか？全てチェックが入った人は素晴らしいですね！ぜひとも継続していきましょう！チェックが入らなかった部分がある人は、これからの生活で見直すポイントが見つかったかと思えますので、ぜひその部分を生活の中で意識して行い、修正してみてください。学校再開の準備をしていくのによい機会になるかと思えます。

これだけ長い時間学校に登校しないと、いろいろと悩むことだったり、困ることだったりあるかと思えます。先生方に話したいことや相談したいことがある場合は、学校に電話連絡してきてください。（平日8：00～16：30まで）もし皆さんの方から話や相談があるのであれば、先生方にぜひ聞かせてほしいと思えます。しかし、私たち先生もコロナウイルスの対応により、学校で勤務をしていない場合もありますので、その場合は「あとで電話ください！」って誰か先生に伝言を残してください。次に勤務で学校に来た時に折り返しの連絡をします。

正直、私たち先生も日々対応に追われる毎日ですが、いつも頭と心のどこかには生徒の皆さんのことがあります。「元気かな～？」「大丈夫かな～？」「早く会いたいなあ～？」「勉強しているかな～？」…などなど思っています。どうぞ遠慮なく連絡ください。



## 保護者の皆様へ

毎回「ネットやゲーム、スマホを使う際にお家で約束事を決めて…」と話をするのですが、具体的にどのような約束事があるのかご紹介したいと思えます。以下のような約束事の例があります。

### インターネット・ゲーム機利用の際の約束例

- 時以降は電源を切り、使用しない。
- 自分の部屋に持ち込まない。（使用場所を決める）
- ゲームやネットを使わない日を週に1日は作る。
- あやしいサイトやアプリなどはやらない。
- ネット上に自分のも他人のも個人情報も公開しない。
- 自分が書かれて嫌だと思ふことはネット上に書き込まない。
- 有料のダウンロードやアイテムの購入は保護者の許可を得る。
- ネットで知り合った人には会わない。
- 食事中は使用しない。
- フィルタリングをかける。

・・・などなど参考までに。

ただ使用の制限をするだけではなく、正しい使い方や正しい情報を得る方法などもご家庭で指導していただくとありがたいです。どうぞよろしくお願い致します。

また、臨時休業期間中の過ごし方としまして…

- 不要不急の外出は控えること。
- やむを得ず外出する場合は、保護者の許可を得ること。換気の悪い密閉空間、多数が集まる密集場所、間近での会話や発声を避けること。
- 手洗い・うがい・咳エチケットなどの基本的な感染症対策を徹底すること。
- 生徒のみで自宅待機する場合は、戸締り・施錠を徹底すること。
- 危険を感じた時にはすぐに110番すること。 など

すでに各ご家庭で実施していることかと思えますが、改めてご確認いただければと思えます。大変な時期にお願いばかりで申し訳ございません。保護者の皆様もお体ご自愛ください。

陽北中 HP

