



令和2年度がスタートしましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、臨時休業が続いています。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。学校再開後、教職員一同、生徒・保護者の皆さんや地域の方々と“チーム姿中”として、明るく前向きでかけがえのない学校生活を送りたいと願っています。

『臨時休業中の生活心得』で紹介しましたが、振り返り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。
- ☐ 法に触れることや、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（「中学校の課題」や、「とちぎの学びサポート講座」などの活用）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、必ず手洗い（石けんやアルコール消毒）・うがいをして、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の〇〇〇！（姿川中グランプリ）、家庭菜園
- ルービックキューブ、筋トレ得意料理、百人一首、ピアノ、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。



いくつチェックが入りましたか？ぜひ、スーパー姿中生を目指して頑張ってください！チェック項目を意識して、「チーム姿中」一丸となってこの難局を乗り切り、できる範囲の中で頑張してほしいと思います。学校再開に向けた良いきっかけにして欲しいと思っています。

＜今後の予定＞

○学年登校日（分散登校：奇数クラス8：30～9：30、偶数クラス10：00～11：00）

1年生…5月18日（月）、2年生…5月19日（火）、3年生…5月20日（水）

○生徒相談日（二者面談） 5月25日（月）～28日（木）

※詳細日程は、学年登校日に学級担任から配付される通知文を確認してください。

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や、困ることがあるかと思います。今度の二者面談で何でも話してください。

また、それ以外でも、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。（姿川中学校TEL028-658-2203、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います。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！」と、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。



☆5月13日(水)は、『ノースマホ・ノーゲームデー』です！

宇都宮市では、明日の5月13日（水）はノースマホ・ノーゲームデー（【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。）です。

スマホ等の使用終了時刻は、中学3年生になると3人に1人以上が「午後11時以降」と回答しています。夜遅くまで友達等とSNSでやりとりをしているものと考えられます。（「学習と生活についてのアンケート」令和元年12月）臨時休業中でもあり…学習時間や睡眠時間は十分に取れていますか？昼夜逆転していませんか？

別紙リーフレットや下記のインターネット・ゲーム機利用の際の約束例などを参考に、今一度、ご家庭で話し合う機会を作っていただきたいと思います。

インターネット・ゲーム機利用の際の約束例

- ・〇〇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）
- ・フィルタリングをかける。
- ・ゲームやネットを使わない日を週に1日は作る。
- ・ネット上に自分のも他人のも個人情報公開しない。
- ・自分が書かれて嫌だと思う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。 …など参考までに。
- ・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。
- ・あやしいサイトやアプリなどはやらない。



ただ使用の制限をするだけでなく、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けるとありがたいです。どうぞよろしくお願いいたします。

また、このような状況ですので、姿川中学校のホームページや学校からのメールなどをこまめにチェックしていただければと思います。

このような大変な時期に、お願いばかりで申し訳ございません。保護者の皆様もくれぐれもご自愛ください。



姿川中HP