

進級おめでとうございます。新型コロナウイルス感染症対策のため、さらに4月22日（水）まで、臨時休業になりました。約40日の休業の過ごし方を振り返るとともに、新たな気持ちで新年度スタートの準備もかねて、この2週間の休業を安全に有意義に生活してほしいと願っています。

自分や大切な人の命を守るために…優しさを発信しながら、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。予測不可能な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。

## 1 生活について

- (1) 規則正しい生活を心がけ、不要不急の外出はしない。（臨時休業の意味を考えて生活する）
- (2) スタンダードダイアリーに日記を書き、毎日の生活を振り返ろう。
- (3) 家の仕事を分担し、家族の一員としての役割を果たそう。
- (4) 家族とさわやかなあいさつ（返事やありがとうも含む）を交わそう。
- (5) 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）をしよう。
- (6) 善悪の判断をつけ、法に触れるなどのやってはいけないことは絶対にしない。  
（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）
- (7) 悩みごとや心配なことがあったら、一人で悩まず相談しやすい人に相談しよう。電話相談もあります。
- (8) 運動不足解消のために「短時間の外出」をする際は、次のことを守ろう。

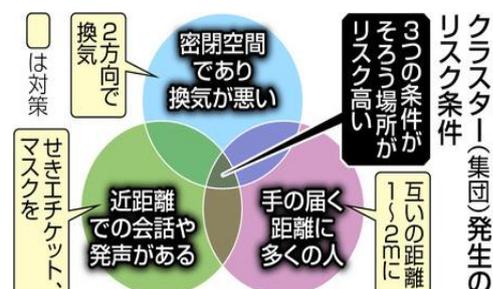
（家の庭・近所の公園で体を動かす、ペットの散歩、ランニング等）

- 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。（右図参照）  
※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・うがい（アルコール消毒）をして、感染症予防に心がける。

- (9) ネット（オンラインゲームやSNS等）によるトラブルや健康被害を防ぐために

- ① 体の問題…ネットの過剰利用→不規則な生活、栄養が偏った食生活、運動不足、骨密度低下等。
- ② 心の問題…昼夜逆転などの不規則な生活による睡眠障害、ネット環境がないとイライラ、無気力、不適切な投稿、ネット上のコミュニケーショントラブル。
- ③ 家族・社会的問題…家族がネットやゲームを強制的にやめさせたり、注意したりすると暴言・暴力を振るうなどして、家族関係が悪化することがある。また、ネット上で過剰な課金をしたり、個人情報を与えたり、実際に会ったりすることによって、つきまといや恐喝の犯罪に巻き込まれることがある。

※ネットやゲーム機の利用について、家族で必ずルールを作る。「文章化する」「紙に書く」「見えるところに貼っておく」ようにしよう。



## 2 健康面について

- (1) 早寝・早起きをして、よい習慣をくずさないようにしよう。
- (2) 毎日必ず検温して、体調管理に気を付けよう。  
※生徒本人やご家族が、発熱等で通院した場合や感染症が発生した場合は、必ず姿川中学校へ連絡する。
- (3) 五大栄養素を考えた食事をして、偏食や暴飲暴食をしないようにしよう。
- (4) 家の中で、適度な運動をしよう。