

## ◆◆ 生活指導便り ◆◆

新型コロナウイルスの感染拡大対策により、3月から長い休校になっています。外出自粛も求められ、思うような活動ができず我慢の日々になっていると思います。そんな中でも自分の“未来”を信じて、今できる準備をしっかりと生活してほしいと思います。上祖師谷中学校では、少しでも生徒皆さんの支援ができればと思い、ホームページに毎日情報を更新しています。また定期的に学習支援の一つとして課題等を配布していきます。次のことを意識して、この困難が続く日々を“先”に繋がる生活に変えていきましょう！みんなで乗り越えていきましょう！

### 生活について

- 生活リズムを今一度整える
  - ・朝起きる時間を一定にする（8時前後には起きよう） ・三食食事を摂る
- 学習時間を計画的に確保する
  - 必ず目標、計画を立てて学習時間をとる（学校生活の再現など）
- 人が少ない時間を見計らって、適度な運動をする
  - 極力人との接触を避けて1時間程度のランニングなどをする
- スマホゲーム等の使用時間に制限を設ける
  - ご家庭でルールを設ける、自分でルールを設ける等で適切な距離を保つ
- 家の手伝い等、「生きる力」を養う
  - 掃除、洗濯、料理などのお手伝いを積極的にする

## 注意！！

最近学校に電話がありました。皆さんのこととは限りませんが内容は以下のものです。

- ・数人の子どもが道路でボール遊びや追いかけっこをしていて危険である。
- ・何度も注意しているがまた別の日に同じ遊びを繰り返している。

多くの公園が遊具の使用が禁止され、また外出を制限される中、家で過ごすだけでは辛いことが想像できます。ただ、このようなことで皆さんが事故等のトラブルに巻き込まれてしまうことは何としても避けなければいけません。「やまない雨はない」ように、この状況も必ず好転していきます。その時に皆さんが元気に学校に登校して、友達と充実した生活を送るために必要な我慢もあります。「道路で遊ばない」「極力接触をさける」ことをお願いします。

### 臨時休校中の日誌

本日、各教科から課題等が配布されました。そして、皆さんの生活や健康状態（心身両方）の確認も行っていきます。週ごとの日誌（学習等の記録）を配布して提出してもらいます。「生活リズムを整える」「学習、生活の様子を確認」「心配事等の相談」などを目的として行うので、記入は具体的をお願いします。今週から課題配布と合わせて同封します。よろしくお願いします。