

3月



2 学年通信

Cultivate

郡山市立緑ヶ丘中学校

2 学年通信 NO.42

発行日： 3月10日(火)

発行者： 新田 睦美

どんな生活をしていますか？

新型コロナウイルス感染症の拡大防止による臨時休業になってから約1週間が経ちました。みなさんがいない学校は静かすぎて、本当に寂しいです。9年前に東日本大震災があり、その時も約1ヶ月間生徒のみなさんがいない学校を経験していますが、その時も今と同じような気持ちで仕事をしていたのを思い出しました。やはり学校は生徒のみなさんの活気あふれる姿や笑顔、笑い声がないと何の活力もわいてきません。早くこの非常事態が収束してほしいと思います。

そのためにはやはり私達一人ひとりの心構えが一番重要になってきます。絶対に感染しないように細心の注意を払いながら生活していきましょう。

こんな緊急事態の中ですが、生徒のみなさんは規則正しい生活をしていますか？毎日5時間の学習は確保していますか。自分で計画を立てて学校の時間と同じように生活していますか？どんな生活をしているのか心配で、先生達とよく話をしています。たくさんのプリントを目の前にしてうなだれてないかなあ～、朝起きるのが遅くなり、午前中を無駄に過ごしてないかなあ～とか、運動不足にもなってしまうなあとか・・・。よくないことばかり考えてしまいます。みんな、計画通りにやっていますよね。自分に甘えることなく頑張って学習に励んでいることを期待しています。この約1ヶ月の休みが学力や運動能力の低下につながったと言われることがないように、1日1日を大切に生活してほしいです。

そこで、毎日の生活を規則正しく過ごすためのチェックリストを作成しました。ぜひ活用してください。

- 朝は7時前に起きている
- 朝食は必ず食べている
- 歯を磨き、きちんと着替えている
- 8時半から学習している
- 午前中3時間は学習している
- 昼食は時間を決めて食べている
- 午後は2時間は学習している
- 体を動かす時間を確保している
 - *ストレッチ
 - *スクワット・腹筋・腕立て伏せ・縄跳び 等
- 夕飯の準備の手伝いをしている
- 夕飯をきちんと食べている
- お風呂に入っている
- 歯を磨いて、10時には寝ている



楽しい学校生活の再開を首を長くして待っています！！

