

ピンチはチャンス！臨時休校をチャンスに！

◆「セルフマネジメント」力を向上させよう！

セルフマネジメントとは「自分自身の生活を自分自身でコントロールする」と言えばよいでしょうか。1日をどのように使うか、翌日の計画を立てて実行してみましょう。その時に大活躍するのが、普段使っている「さくらぎ」です！ざっくり、1時間目～6時間目まで、自分が何をするか、前日のうちに書いておきましょう。「休み時間」はしっかり休み、ごほうびのおやつタイムも入れてみよう！

スケジュールリングの例は…

午前	学習を中心に。学校からの課題のほかに、ネットでの学習も活用しよう。 ・起きたら検温！休業中も記入してね。 ・「定着確認シート」…福島県義務教育課では、期間限定でパスワードを解除し、各教科のテストが掲載されています。やってみよう！ ・NHK for school…授業でも試聴することがあるのでは？全教科あります。先生たちのおススメ番組、というコーナーも必見！ ・ふくいわくわく授業…福井県の先生たちが授業の動画を配信。各学年・各教科そろっているので復習にも最適。どんどん番組数が増えているので、ちょこちょこ見てみよう！
昼	調理実習！前日のうちにメニューや材料をおうちの方と相談しておこう。
午後	・運動タイム！「密閉」「密集」「密接」を避けて、ジョギングや筋トレでストレス解消！一日一度は外の空気を吸うようにしよう！ただし、車の事故や不審者などには十分気を付けて。事件や事故に巻き込まれてしまった時は警察にすぐ連絡し、学校へも連絡してください。 ・家事タイム！普段、なかなかできない家の仕事を手伝ってみよう！手作りマスクに挑戦するのはいかがでしょう？ミシンやアイロンの取り扱いに注意！

◆「心の健康」にも気を付けて。自分をいたわることも忘れずに！

様々な情報から不安になることもあるでしょう。そんな時は学校に電話をしてください。

五中：932-5319 先生たちは休校中の平日は学校に出勤予定です。

◆マチコミメール・ホームページを毎日確認しよう！

このような状況です。マチコミメール・五中のホームページを確認して、スケジュールの変更や連絡があるかどうか、見ておくようにしましょう！

◆情熱大陸より～ウイルス学者・河岡義裕先生

先日の情熱大陸に出演されていました。河岡先生は、政府のコロナウイルス対策専門家会議のメンバーで、エボラ出血熱の対策で世界的な成果を上げた研究者です。河岡先生が番組でおっしゃっていたことをお知らせしますね。読んでみてください。

人類がウイルスに勝つ負けるという問題ではなく この流行をなんとか収めないと経済的にもとんでもないことになってしまいますし、3週間前よりも当然といえば当然なのかもしれませんが、より危険な状態になるつつあるのは確かで…。（「希望はありますか？」というディレクターからの質問に対して）希望はあります。これは我々みんなが行動自粛をすれば必ず流行は収まります

休校あけ、お互い元気で、笑顔で再会しましょう！