



原山通信

知多中学校生徒指導便り
第2号 R2.5.18 発行
担当：竹下陽太郎



不要不急の外出を控え、学校生活と同じように過ごしましょう



初めは2週間の予定だった休校期間も、GWまで、5月末までと段々長くなっていきました。みなさん、家でどのように過ごしていますか。担任の先生方に話を聞くと、多くの人たちが自宅で過ごし、自分なりにきちんと計画を立て、課題を進められていると聞きました。一方少数ではありますが、趣味の時間に充てすぎるあまり、昼夜逆転に近い生活を送っている人もいと聞き、大丈夫かなと思う面もありました。現在の予定では、6月から学校が本格的に再開されます。再開までの間に学校生活に近い状態に生活リズムを戻しておくことが大切です。右に、一日の生活例を載せておきました。自分で一週間の時間割を組み、勉強をしていくと、さらに学校生活に近い形になり、良いと思います。

☆学校生活に合わせた一日の過ごし方の例☆	
7:00	起床
7:30~8:00	朝食
8:45~9:35	勉強タイム①(1時間目)
9:45~10:35	勉強タイム②(2時間目)
10:45~11:35	勉強タイム③(3時間目)
11:45~12:35	勉強タイム④(4時間目)
12:35~13:15	昼食(給食)
13:35~14:25	勉強タイム⑤(5時間目)
14:25~14:45	部屋の掃除(清掃)
15:00~16:00	1人で軽いランニング (部活動)
16:00~19:00	趣味の時間
19:00~20:00	夕食
20:00~22:00	就寝準備→就寝

また、緊急事態宣言は解除されましたが、引き続き密にならないことを意識しながら生活をしなければいけません。今回は普通の休校とは違い、みなさんや周りの人たちの命を守るための休校です。地域の方に愛され、応援される知多中学校になるためにも、不要不急の外出は控え、学校生活となるべく同じように過ごしましょう。



体調管理には十分気をつけましょう



5月も中盤にさしかかってきました。日によって25℃を超える暑い日もあれば、20℃を下回る肌寒い日もあります。夜寝る時には暑いと感じていても、朝起きる時には寒と感じる日もありますよね。このように、寒暖差の激しい時期には体調を崩しやすいものです。少し手間かもしれませんが、半袖の上に長袖を羽織るような服装にしたり、寝る時のかけ布団は薄いものから厚いものまで用意したりしておくことで、不安定な気候に対応できるようにしておきましょう。また、**知多中学校は衣替え期間を設けていません。その日の気温に合わせ、自分で何を着るのか判断しましょう。**



※4月、5月の生徒指導便りは、ホームページにアップすることで、各家庭への配布という形にさせていただきます。