

2020年 5月11日

錦中学校の生徒の皆さんへ

いわき市立錦中学校

臨時休業期間を有意義に過ごすために

臨時休業期間が延長されました。家での生活が中心になります。大変でしょうが、やることをしっかりとやっていきましょう。

(1) 規則正しい生活

- ①早寝、早起きを心がけよう。
- ②食事はバランスよくしっかりと。
- ③感染予防を徹底しよう。
 - ・外出にはマスク。3密避けて。帰宅したら、うがい手洗い。

(2) 学習の充実

<全体>

授業が遅れる、とあせらないで！！全国の中学生が同じ状況。
学習時間はたっぷりとあります。今まで習った内容を復習して自分の力にしよう。

<3年生へ>

受験の焦りはあるだろうけど、錦中生だけじゃない。福島県の3年生が同じ思い。
大切なのは、1, 2年生の内容を徹底的に復習すること。この臨時休業の時間を利用して、入試のときに1, 2年生の内容ならば自信を持って挑める！という状態をめざしてみよう。1日1日、心を落ち着けて、1, 2年生の復習に集中しよう。

<2年生へ>

1年生の復習をしっかりとやろう。2, 3年生の学習内容は、1年生の内容と関連していることがとても多い。2年生の授業がよく分かるように時間を有効に使って復習を。

<1年生へ>

授業が本格的になる前に休みになってしまい、不安でしょうが、小学校の教科が、中学校での学習の土台になっています。この休みを利用して、国語や算数の復習をすることは、中学校の授業について行くのにとっても大切。小学校の教科書を見直し、勉強してみよう。

(3) 健康・体力

自分の健康を増進し、体力をつけるために、自分に合った適度な運動をしましょう。
・散歩、ジョギング、縄跳び、ストレッチ、筋トレなど
思いついたときにやると、続かないし、効果がない。毎日、計画的にやってみましょう。
※ただし、「3密」にならないように十分注意。外で運動するときは、マスク着用、接触を避けるなど

3年生は中体連がどうなるのだろうと不安でいっぱいだと思います。
県大会、全国大会は既に中止となりました。
でも、今やれることをやろう。
運動部は、体力を落とさないトレーニングを 基本的な技術の反復を
吹奏楽部は、筋トレと楽器練習など（可能な環境であれば）

(4) 心のケア

- ・新型コロナ感染が心配で、不安になっていませんか。情報を冷静に聞き取り、正しく予防しましょう。
 - ・学習、進路について、どうなるのだろうと不安ではありませんか。
 - ・休みの繰り返しで、生活が乱れる、意欲がわからない、気持ちが沈むなど、ストレスを抱えたり、心が疲れたりしていませんか。
- ◎これから身近なところで感染が広がるかもしれません。
- ・身近な人、またはその家族に感染者が出てしまったら・・・
無責任な噂を鵜呑みにして回りに伝えたり、感情的になって悪者扱いするなど、差別、偏見に繋がるような言葉や行動は人として恥ずかしいことです。
感染してしまった人の不安やつらさを思い、早く治るように見守りましょう。
- ◎発熱や風邪の症状があるときには、決して無理をせず、家の人にすぐ伝えましょう。

次の症状がある場合は、病院に行く前に「帰国者・接触者相談センター」に相談することになっています。(0120-567-747)

※福島県2020年5月9日更新

- ①強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合。
- ②重症化しやすい方で、発熱や咳などの比較的軽い咳の症状がある場合。
(高齢者、糖尿病等の基礎疾患がある方など)
- ③発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いて居る場合。
(4日以上続く場合は必ず相談。強い症状と思う場合はすぐに相談。解熱剤を飲み続けなければならないときを含む。)

※不安や悩みがあれば、ひとりで抱えずに先生や家の人に相談しよう。

こんなところも利用できます。

「24時間子供SOSダイヤル」0120-0-78310 (悩み言おう)
ヤマイ村

(5) 読書習慣

今の中学生は、本を読まない、というのは問題になっています。
部活や塾で忙しい。SNS、ネット検索で何でも分かる。

- ◎読書を習慣にすると、素晴らしいことが待っています。ただし、「良書」です。
- ①良書1冊を読むと、一人の人生、生き方、考えを学ぶことになる。
自分の人生がとても豊かになる。これは本当にそうです。
 - ②文字を通して考える力がつく、自分の心の微妙な思いを豊かに相手の心に伝えるように表現できる
 - ③文字や文の深さ、込められた思いが分かる。
→国語の問題が楽勝で解ける。つまり国語の最強の勉強方法
→国語の力がつくと数学の学力が上がる。勿論、社会や理科も
国語は「学力の土台」です。

「勉強で忙しくて、読書なんてやっている暇はない」は大間違い。
急がば回れです。「ピンチをチャンスに」
新型コロナのせいで、色々なことができなくなってますよね。でも、この時間で、自分に読書習慣がつけば、高校入試のレベルアップばかりでなく、一生の宝です。
新型コロナに負けない、大切な生活を奪われないために、プラスを増やそう。

※5月11日(月)登校日に、このような内容を生徒の皆さんに伝えました。