

令和2年度



ハーモニー



令和2年5月7日発行

大門中学校 第2学年
第2号

学校が新型コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休業に入り、3週間が経とうとしています。カレンダーは、5月になり、学校の木々は日の光を浴びて鮮やかな緑を映し出しています。生徒は不要不急の外出を控え、自宅で過ごす時間が増えました。学校から出た課題等に励み、力を蓄えてくれていることと思います。「友達に会えない」、「教室で勉強ができない」など、残念な気持ちでいっぱいではないかと思いますが、「学習面での弱点克服」「普段忙しくてできない事に挑戦」「この休業中に一人でできることを増やす」など、気持ちを前向きに時間を有効に活用してほしいと思います。そして、この期間を充電期間とし、次登校するときには、一回りたくましくなった生徒の笑顔に会えることを楽しみにしています。

さて、休業が1ヶ月延長になりました。今一度、以下の点に留意して充実した期間にしてほしいと思います。保護者の皆様のご理解とご協力をお願いします。

コロナに負けるな！！充実した生活を過ごそう！！

ポイント1 ルールやマナーを守って規則正しく過ごす

「早寝・早起き、朝ごはん」を心がけ、学校がある時と同じ時刻に起き、7時間は睡眠時間をしっかり確保する。コロナウィルスに感染しないためにも、健康な体づくりを心がけて過ごしましょう。



ポイント2 自分のことを考えて過ごす

自分だけで過ごす自由な時間が増えます。だらだらと好きなことだけをして過ごすのではなく、しなければならないことをする、自分自身を見つめ直すそんな時間にしてほしいと思います。自分の好きなことは何か、自分が挑戦してみたいことは何か、時間がある今だからこそ、自分自身について考えてみてください。新たな発見があるかもしれません。さらに、家にばかりいてストレスがたまってくるかもしれません。ストレスと上手に付き合う方法を身に付けるチャンスです。「できる範囲で体を動かす」、「好きなことに没頭する」など人に迷惑をかけず、上手にストレスを発散する方法を見付けていきましょう。

ポイント3 家族のことを考えて過ごす

家にいる時間、家族と過ごす時間が増えます。家庭での役割を担う、あたたかい言葉がけをするなど家族のために自分ができることを考え、実行に移しましょう。



ポイント4 効果的な学習方法を見付ける。

以下に提示したいろいろな学習方法を試してみて、継続できる、理解につながる自分だけの学習方法を身に付けましょう。

- ・学習時間（取り組む時間・取りかかる時刻等）を決める。
- ・学習内容を決める。（今日すること、1日の時間割、1ヶ月分の計画を立てるなど）
- ・学習方法を工夫する。（1年の復習ノートを作る、2年の予習ノートを作るなど学習のまとめや予習をする、間違えた問題を繰り返す、自作問題を作るなど）
- ・課題はためない。やりたいことを我慢して、学習に取り組もう。強い心で！！