

# 生活だより

令和2年5月1日  
第 2 号  
大麻東中学校  
生徒指導部

## 休み中の生活について

新型コロナウイルス感染の臨時休校が続いていますが、カレンダーではゴールデンウィークとなりご家族がお休みです。しかしながら緊急事態宣言中です。不要な外出を避けてウイルス感染を受けない・広めないよう努めてほしいと思います。

生徒のみなさんは臨時休校が続いています。本来のゴールデンウィークならご家族で旅行に行ったりキャンプに行ったり、部活動では中体連前の大事な追い込み時期だったはずです。楽しみたい気持ちや頑張りたい気持ちを抑えて、家の中で我慢した生活をしなければなりません。先が見えずイライラしたり、むしゃくしゃした気持ちになったり、本当に大変だと思いますが“やまない雨はない”という言葉もあります。コロナウイルスをみんなで乗り越えていきましょう。

生活リズムが乱れる恐れがありますから生活リズムチェックシートを効果的に使い、学習や生活を送ってほしいです。5月7日（木）から通常の生活が始まる予定です。スムーズに日常生活に入ることができるように心と体を準備しておきましょう。

保護者の方々もたいへんご不便な思いをされていることと思います。子どもたちが健康で安全に生活できるよう、ご配慮よろしくお願い申し上げます。

### <保護者の方をお願いしたいこと>

#### ① 三密をさけ、外部との接触を避ける。

○密閉空間・密集場所・密接場面を避ける。

- ・日用品の買い物などは家族全員ではなく最低人数でお願いします。

#### ② 何らかの方法で子どもとコミュニケーションをとる。

○普段より時間に余裕があるならば、これまでに以上に子どもとの会話を少し増やしたり、できれば一緒に体験できることもしてみる。

- ・中学生ともなれば、年齢的にも親の近くでの生活をおくうに感じてしまう子も多くなりますが、ちょっとした一緒の時間を作ってほしいと思います。

#### ③ 子どもたちに規則正しい生活を送らせる。

○学校がある日と同じ時間帯で生活をし、不規則な生活を送ることを避けさせる。

- ・朝寝坊と夜更かしにより、普段とずれた生活リズムが休み明けの体調に大きく影響します。
- ・SNS など、普段以上に利用する機会が増えることが予想されます。ぜひご家庭でのルールを改めて確認し、利用させるようご指導をお願いします。
- ・生活の制約はありますが、せっかくの休みなので、これまで学習したことの復習や苦手教科の克服、新聞やニュースに目を通すなど有意義な時間の使い方を心掛けられるよう、子どもに改めて話していただければと思います。

