



# 狭山台中だより

令和2年5月11日 第2号

狭山台中学校校訓 <信頼・努力・協同>

## 学校教育目標

- 学び合う生徒
- 考えて行動できる生徒
- 高め合う生徒

発行者 狭山台中学校長

## 新型コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休業延長

新型コロナウイルス感染症の大規模な感染拡大防止のため、5月6日まで臨時休業となっておりますが、本県の感染状況は、依然として予断を許さない状況が続いていることから、市町村立幼稚園・小中学校等において、引き続き5月31日（日）まで臨時休業が延長となりました。生徒は勿論、ご家庭には多大な負担が続く訳ですが、今少しの間、ご理解ご協力をいただきますようお願いいたします。今こそ国民が一つになり、日々多くの人の命を救うために奮闘している医療従事者の方々に感謝し、一日も早い収束を祈りましょう。

### 台中生の皆さんへメッセージ!

皆さんからすれば3月、4月に続き、「またかー」という気持ちでしょう。せっかく学校が再開すると思ったら、また休校が延長になってしまう訳ですから、「よーし、もう少し我慢して頑張るぞー」という気持ちには、なかなか耐えられないのではないかと思います。学校生活という当り前の日常が奪われ、友達と雑談しながら過ごす時間や授業や部活動をする事ができない状況については、寂しく、不安な気持ちでいっぱいだと思います。先生方も同じ気持ちです。辛いですが、今は現実を受け入れ、もう少しの間辛抱して、この状況を乗り切るしかありません。今の皆さんの気持ちを考えるとあれこれ言うのも辛いのですが、これまで同様にいくつかお願いがあります。伝えたいことがあります。それは、「今やらなければならないこと」と、今の状況をプラス思考で捉えて、「今だからこそできること」です。

### 今やらなければならないこと

一、できる限り学校生活をしているつもりで過ごしてください。起きる時間・寝る時間・**家庭学習をする時間**等、規則正しい生活を心がけましょう。

一、どこにいても換気の悪い密閉空間をつくらない。**不要不急の外出自粛**を守り、多くの人が密集する場所には行かない。外へ出る場合はマスクをつける。外で運動したりすることはやむを得ないと思いますが、公園に大勢が集まったり、友達の家に複数で集まったりすることはしないように、そして人と人が密接した近い距離での会話などにも気をつけてください。

一、家族みんなで**健康観察**を行い、手洗い・うがいを励行してください。**免疫力を高める**ためにも食事と睡眠をしっかりとってください。また、家族の一員として、できるお手伝いを進んでやりましょう。

一、発熱や咳が続くなどの症状がある時は、家の人から保健所に相談してもらってください。そして、学校にも連絡してください。

一、配布された**課題・宿題**等を毎日**コツコツ**進めてください。過年度の学習を復習することと新しい教科書を活用して予習をすることです。今こそ**家庭学習の習慣を身につけるチャンス**と捉えて頑張ってください。狭山台中のHP(ホームページ)にも「学習に役立つコンテンツ」を紹介しています。**HPは裏面参照**。(オンライン学習の可否は緊急メールで調査中です)

一、体を動かすことも大事です。室内や家の周りでもできる体操や簡単な運動をしながら**体力も維持**できるように頑張ってください。

**学習に関する質問や心配な事、不安な事がある時は、遠慮せずに、学校の先生に連絡・相談してくださいね。**

### 今だからこそできること

外出自粛により不安やイライラ等、ストレスが溜まってませんか? ストレス解消のためにどんなことをしていますか。スマホやゲーム三昧? という人はいませんか? **長時間やり過ぎは禁物!** 生活のリズムが乱れて昼夜逆転の生活になったり、視力や思考力判断力・自制力等も低下すると言われてしています。それこそ、**今やらなければならないことに逆行**してしまいます。そこで…!

一、好きな音楽を聴きましょう。ジャンルはJポップ、Kポップ、ラップ、映画音楽等々。人によって好みが違うから何でもいいと思いますが、君達くらいの年齢の時に**クラシック音楽が脳の発達にとってもいい**らしいのです。イライラや落ち着かない時にぜひ試してみてください。音楽は、人を元気にしてくれます!

一、本を読むのもいいですね。現代小説、推理小説、科学や歴史の本、百科事典等々。**読書は心の栄養**になります。たまには漫画も息抜きにはいいかもしれません。お薦めはスポーツをする主人公を題材にした感動編。私の時代にも野球、テニス、サッカー、バスケット、陸上、ボクシング等、色々ありました。皆さんの親世代にも感動する漫画は沢山あるので、**家の人に聞いてみるのもいい**でしょう。人生に影響を与えるかもしれない心に響く言葉や家族の絆、友情の大切さを考えたり、何か一つのことをやり続けることの大切さ等、**家族団らんの話題(テーマ)**になるかもしれません。

一、どうせ見るならいい動画を見る。長時間はいけません、動物や大自然をテーマにした動画を見ると心が癒(いや)されます。部活動に関係する動画(プロスポーツ、音楽、芸能等)を見るのもイメージトレーニングにつながります。**本物は感動するし勇氣をもらえます**。自分の夢や目標が見えてくるかもしれません。

一、部屋の掃除や断捨離をしてみる。部屋がキレイになると気分が良くなります。思い切って古い物、不要な物を整理することで自分にとって**本当に大切な宝や思い出の発見**があるかもしれません。こういう時だからこそできることの一つかと思います。

今の状況は、正直、先が見えませんが、「明けない夜はない」という言葉があります。意味は、人生においてずっと悪い事ばかりが続くわけではないという事です。朝は必ず夜になり、夜は必ず朝を迎えます。それにたとえて、この危機的状況も「必ず収束する時が来る」。いつかは**必ず好転する(良くなる)状況が来ると信じて今少し我慢をして、心(気持ち)で耐えて、家族で支え合って、この試練を乗り越えて**いきましょう。学校再開後は、先生方も遅れた学習を挽回するためにそして学校に活気が戻るように一生懸命頑張ります。一日でも早く学校生活が再開できることを心から祈っています。校より

