

臨時休校中の過ごし方について

朝霞第三中学校生徒指導部

新年度が始まり通常ならば、新入生を迎え、学年も進級し、気持ちも新たにスタートする時期ですが、新型コロナウイルスによる臨時休校期間が継続することとなりました。3月から含めると2か月以上の長期休みとなります。三つの「密」を避けたり、不要不急の外出は控えたりするなどはもちろんですが、安全に、健全に生活を送るためのいくつかの注意点があります。

1 基本的な生活習慣を崩さない

健康な体は正しい生活習慣からです。学校のリズムを意識した生活を心がけてください。いつ学校が再開しても大丈夫なように生活習慣を整えながら生活を送りましょう。



① 就寝・起床時間

携帯電話、スマートフォンを深夜まで使っていて就寝時間が遅くなるということがないようにしましょう。家にいる時間も長くなりゲーム漬けとならないように、自制心をもって生活してください。就寝・起床時間を決めて、早寝早起きを心がけましょう。十分な睡眠時間を取ってください。学校が休みだからと言って気持ちが緩まないように注意してください。

② 朝昼晩の食生活

必ず朝昼晩の三食の食事を食べましょう。体調管理の面からも食事はしっかり摂りましょう。よく食べ、よく眠ることで体調管理をしてください。

2 家庭学習も頑張ろう

臨時休校期間の時間を利用してしっかりと復習・予習をしてください。苦手を克服し、安心してスタートができるようにしてください。学校の宿題+αに取り組むことが大切です。



① 学習は計画的に進めよう

基本的には学校と同じ時間に学習をすると良いと思います。学校にいれば50分授業を6時間行うので、必然的に5時間程度は学習をしています。授業時間を意識して家庭学習を行うようにしてください。また、スケジュール管理も大切です。いつまでに何をやらなくてはいけないのかを考え、実行していきましょう。

② 学習状況の見直しをしよう

宿題+αの学習が大切です。苦手を克服し、安心してスタートが切れるように準備をしましょう。教科書を読んだり、教科のワークをもう一度解いたり、自分ができることをしっかり取り組んでおきましょう。

③ 家の手伝いを進んでやろう

保護者の方も様々な対応に追われている状況かもしれません。できる範囲で率先して手助けをしましょう。プラス1の行動で家族同士、助け合いましょう。

3 リラックス・リフレッシュする時間をもとう

新型コロナウイルスの影響により、家にいる時間も長くなり、気持ちも体力も下がりがちです。新年度に向けて適度に体を動かしておくことも大切です。気持ちも上がるように、リラックスできる時間もつくりましょう。



① 適度な運動で体調管理も行う

自宅の周辺などで、軽い運動をして体を動かしておきましょう。体を動かすことで免疫力を高めることもできます。手洗い、うがい、マスクの着用などで感染症の予防を心がけながら行うようにしてください。

② リラックス・リフレッシュも大事

読書や音楽鑑賞、入浴などをして心もリラックスする時間をつくりましょう。ただし、リラクスの時間ばかり増えないようにしてください。



4 その他に気を付けて欲しいこと

① 外出の約束事

新型コロナウイルスによる休校期間は不要不急の外出は控えてください。何のために休みなのかを考え、命を守るための正しい判断と行動をしましょう。また、その期間が終わっても外出には配慮が必要になると思われます。外出する場合は行き先、同行者、帰宅時間を必ず保護者に伝えましょう。マスクや手洗い、うがいを心がけてください。無断外出・外泊などは絶対にしないこと。門限などの家庭のルールをしっかりと守ること。遅い時間の外出もしないようにしましょう。

② お金の使い方

長期休みで自由な時間も増え、お金を使う場面も自然に増えます。外出した際に、軽はずみな発言や行動をしていると、思わぬトラブルに巻き込まれたり、恐喝や暴力事件の被害にあったりすることもあります。君達が持っているお金は、お家の方が一生懸命働いて得られたお金であることを念頭におき、大切に使いましょう。当然貸し借りなどは厳禁です。

③ 携帯電話、スマートフォンの使い方

長期休み明けに多いトラブルはメールや SNS などが原因のものが非常に多いです。家庭のルールを守ることが最優先ですが、一般的な使い方やマナーなどを守ることも当たり前です。トラブルや犯罪に巻き込まれないように適正な利用を心がけましょう。



SNS やインターネットはみなさんの世界を広げると同時に、保護者や教師の知らない所で、知らない人とつながり、犯罪に巻き込まれる可能性があります。知らない人とつながるだけでみなさんの情報が流れてしまいます。また、被害者となるだけでなく加害者となる可能性もあります。「たった一言」で相手を傷つけ、写真一枚でトラブルになります。不用意な情報発信は決してしないようにしてください。

④ 事故やトラブルに気を付ける

みなさんも乗る自転車は大変便利なものですが、時として命を落とす事故も起こっています。自分自身が被害者にも加害者にもならないために、交通ルールを守ることを心がけてください。また、不要なトラブルに巻き込まれないように、繁華街や深夜徘徊といった危険な場所や時間帯に出歩くことは避けるようにしましょう。

5 万が一が起きてしまったら・・・

休み期間中、万が一、不審者や事故にあってしまったら、まずは自分の身の安全が最優先です。その後、110番や最寄りの警察署・交番に届けてください。また、学校にも連絡をお願いします。

朝霞三中	464-7575
さわやか相談室	465-5252
朝霞警察署	465-0110
北朝霞駅前交番	471-3111