

# 連休中の生活について

天栄村立天栄中学校

令和2年 5月2日(土)～5月6日(水) <5日間>

＝今、自分にできることに取り組みましょう＝

## 1 今

いまは、世界中が、誰も経験したことのない、非常事態にあります。大人でさえ(先生も)不安になったり、イライラしたりしています。当然のことです。でも、みんな我慢しています。我慢できます。一緒に頑張りましょう。

国を挙げて、新型コロナウイルスに対応しようとしているとき、私たちはどうすればいいのでしょうか。「三密を避けよう」、「外出を避けよう」、「マスク(手製でも)をしよう」、「手洗いをしよう」、「うがいをしよう」という行動を、正しく、誠実に行うことではないでしょうか。

友達、家族、先生、みんなで考え、相談し、自分と家族の生活を作ってみましょう。

### ヒント

- (1) 普段、学校では学習できない知識を仕入れよう。(ウイルスって何?)
- (2) 家でできる筋トレって何?ストレッチは?坐禅はどうですか?
- (3) おうちの「名もなき家事」をしてみよう。
- (4) 朝の太陽の光を浴びよう。
- (5) 外出や、買い物の時、あなたはどんなことに注意している?1メートル以内で15分以上会話したら「濃厚接触」になるって知ってた?
- (6) あなたは、ゲームを支配している?それともゲームに支配されている?ゲームに負けて、そのうえ障害を起こしてどうする!
- (7) 若い人は悪いことに敏感。あなたの敏感な目で、家族を守ろう。

## 2 学習

- (1) 自分で工夫した「一日の生活プラン」を作ってみよう。勉強時間はどのくらい取れた?計画の半分を実行できたら素晴らしい。

～学習時間の目安として～

- 1・2年生・・・3時間以上の確保を目指す。
- 3年生・・・希望の進路実現に大きく影響するので、自分で決めた学習時間をしっかり確保する。

## 3 事故・災害を避けよう

危険を察知する能力は、日頃の行動から生み出される。

- (1) 自分から危険な行動をとらないでください。  
自転車の二人乗り、手放し運転、無灯火、バイク・自動車の無免許運転、路上での遊びなど
- (2) 危険を感じたら大声を出す、逃げる、近くの家へ助けを求める。  
家族に報告し、警察・学校にすぐに連絡する。
- (3) 興味や好奇心から有害サイトへアクセスするなど、自分の甘さと弱さが原因。  
甘い話や儲け話には裏がある。大きな傷を負うのは自分。

## 4 外出について

※ 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために、不要不急の外出や、大勢の人が集まる場所への参加を控えましょう。

- (1) 外出するときは、目的・場所・同行者・帰宅時間を親に伝え同意を得る。
- (2) 中学生らしい服装で外出する。
- (3) マスク(手製でも)をし、手洗いをし、うがいをしよう。
- (4) 生徒同士で、繁華街(郡山市)など人の出入りの多いところに行くことは避ける。  
ゲームセンター、インターネットカフェ、カラオケボックス、ボーリング場等(ゲームセンターは、午後8時以降は、保護者同伴であっても警察の補導対象となります)。
- (5) 友達同士で旅行・パーティーなどの集会等は行わない。
- (6) 必要以上のお金は持ち歩かない。

## 5 部活動について

※ 当面、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために、部活動は行いません。

- (1) 各自、自主練習や体力作りを行いましょ。
- (2) 連休明けに、部活動結成を行います。1年生は、連休明けに入部届が締切りとなります。

## 6 その他

- (1) 未成年者の飲酒、喫煙は犯罪です。理由の如何にかかわらず絶対しないこと。
- (2) 他校生と接する場合は、礼儀と節度をもって接し、決してトラブルを起こさない。
- (3) 生徒同士での物の売り買いは絶対にしない。
- (4) 事故が起きたときは、ただちに学校か担任の先生(学級で確認)に連絡をする。

天栄村立天栄中学校

0248(83)2222