

生活リズムを整えて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう

今日11日(月)と明日12日(火)に分散登校をして、屋外で学習課題の提出や新たな課題の受け取りを短時間で行うことになりました。

新たな課題も出ますが、これまでわからないことが出てきて不安に思っている人もいないでしょうか。わからなければ、ささいなことでも学校に電話をしてください。また、完璧にできなくても、一生懸命に考えたことがまずは大切だと思います。

外出を控えたりする生活がこれだけ続くとストレスも多いことと思います。

一日の流れの中で、こんなことに気を付けたらどうかということも挙げてみましたので、参考にしてください。

朝起きたら



服を着替えよう!

服を着替えると、生活の切り替えができます。そして、顔を洗ったり、朝食を食べたり、外の緑をながめたりするといいですね。

また、新聞、テレビ、ネットなどで、社会のいろんなことに目を向けてみるのはどうでしょうか。

お昼には

できるだけこまめに時間を区切って生活にメリハリをつけるといいですね。

体を動かしたり、音楽を聴いたりするとリフレッシュできます。料理、そうじ、お風呂洗いなど、家族の一員としてできることをやりましょう。

誰かと話をするのはとてもいいことです。気分転換に、家族や友だちと話をしましょう。

学習の時間、家族としての仕事、リフレッシュなどはっきりと分けてメリハリをつけよう!



夜、寝る前には



がんばった自分をほめてあげよう!そして、早く寝よう!

やらなければならない勉強があっても、この状況でなかなか思うように進まないストレスは大きいことでしょう。でもまずは、自分で計画してがんばろうとすること、うまく進まないなら次はうまく進むように工夫すること、そうやって試行錯誤をすることがすばらしいのです。そんなふうに努力したことを含めて、一日をふりかえって、自分をほめてあげましょう。

そして、明日やることを決めて、早めに寝ましょう。

その日のことを家族などと話をしてみてもいいのです。

今回の登校日には、この学校だよりの他に、教育相談を担当する先生からの「SSW だより」、保健室からの「ほけんだより」、生徒指導通信「PROGRESS」も配布しています。あなた自身と周りの人たちみんなが心身ともに健康で過ごせるようにとのメッセージですので、読んでくださいね。

新年度の決意を紹介します！

(登校日の3年生の作文から)

私が目標にしている漢字は「勝」という字です。この漢字にした理由は、「今年は自分自身に勝ちたい」と思ったからです。(中略)

自分に勝つために三つのことを実践しようと思っています。

一つは、自分のできないところ、できていないところから逃げないということです。私は今までできないことから目をそらしてしまっているところがあるので、今年はそんなことをなくして悔いを残さないようにしたいです。二つ目は、限界をつくらないことです。これはよく部活動でも言われていることです。こんなもんでいっか、という自分に甘い気持ちを捨てて、自分が精一杯努力してできることをやっというと思います。そして最後は、後輩へバトンをつないでいくことです。これは自分に勝つこととは関係はありませんが、後輩にも勝たせてあげたいと思うからです。まだまだ人に教えてあげられるような立場にもない私ですが、少しでも後輩に何かを残してあげられるように自分のことだけでなく周りにも目を配っていきたくです。(略)

僕が三年生になって意識していきたいことは、「メリハリをつける」ということと、「ささいなことでも考える」ことだ。

まず、一つめの「メリハリをつける」ということについて、なぜこのことを意識しようとするのかということ、テスト勉強などでだらだらと勉強をしてしまうことがあったからだ。時間としてはたくさん勉強していても、少しのことしか頭に入らなければ効率が悪い。だから、集中するときと、休むときのメリハリをつけて、効率よく勉強をできるようになりたい。また、この「メリハリをつける」ということは勉強だけでなく部活にも通じることだと思う。部活では、楽しくやることももちろん大切だと思うが、それだけでは部活が成り立たない。最近、例のウイルスの関係で春の大会が開催されないかもしれないといううわさが流れている。だが、開催されようがされまいが、やらないといけないことは特に変わらないと思う。自分たちに出来ることを精いっぱいすることだ。そして今、自分たちに出来ることは、与えられた少しの時間に感謝し、メリハリをつけて練習することだと思う。(略)



◎ 守南<ほっとメッセージリー>が始まりました！

(以下、生徒会長からのメッセージです。)



みなさん、いかがお過ごしでしょうか？休校が続く中、寂しい気持ちや不安な気持ちでいる人も少なくないと思います。

そこで、みんなでつながるため、全校生徒のみなさんから「心がほっとするメッセージ」を集め、ホームページを通して全校のみなさんにつながっていきこうと、<守南ほっとメッセージリー>を企画しました。自分の思いを自由に書いて、ホームページを通して交流し、みんなでつながってこの休校期間を乗り越えていきましょう！ご協力、よろしくお願いします！

- ・メッセージは横書きで、最大100字で記入してね！一言でもOK！
- ・他人を傷つけたり、嫌な思いをさせるような内容は書かないでね！

◎ 学習課題「私の思い」(作文)について

中学生広場「私の思い」は、中学生が社会の一員として、日常生活を通して感じていることなどを広く社会に訴えること、またそのことを通してよりよい生き方を考えていくという目的で実施されるもので、毎年この時期にすべての生徒が、自分で決めたテーマで作文を書いています。

昨年までの中学生の作文を読むと、困難なことにも知恵と工夫により良い解決方法を見出そうとする姿や、さまざまな違う立場の人とよりよく関わろうとする姿などが書かれていて、実に感銘を受けます。

今回、テーマの例や書き方などを資料として配布しています。いろいろなことに関心や問題意識を持つこと、解決方法などを考えたりして自分の意見を持つこと、そして自分の考えをまとめ伝えること、そうしたことが私たちみんなの生活をよりよくするのでしょう。