



南が丘中学校だより

自他の生命と人権を尊重し 粘り強くたくましい、心豊かな生徒の育成

- み → 自ら学ぶ生徒
- な → 仲間と学び合う生徒
- み → 認め合い支え合う生徒
- が → がんばり努力する生徒
- お → 己を大切にできる生徒
- か → 体と心を鍛える生徒

令和2年度 第2号
 令和2年4月28日
 秦野市立南が丘中学校

緊張と充実の分散登校

今回は各クラス担任の先生たちを紹介します。

クラスで集まるのは、4月6日（月）の始業式、入学式以来となった4月10日（金）の分散登校。臨時休業中の生活についての話や各教科からの課題プリント、学校再開に向けたプリント類が配布されました。短い時間でしたが、生徒たちの柔らかな笑顔と落ち着いた様子が学校全体に活力を与えてくれました。全校生徒が集い、楽しく活動できるまでに、私たち一人ひとりが主体的に考え、行動し自分を成長させていきましょう。



1年1組 高橋望先生



1年2組 福川真南先生



1年3組 西川京子先生



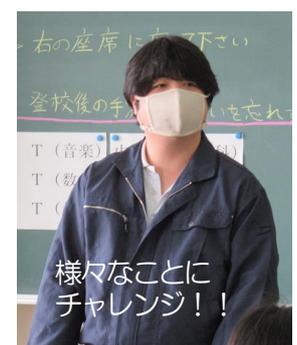
2年1組 津田凡知先生



2年2組 三嶽恵理香先生



2年3組 須藤大雅先生



2年4組 本間智寛先生



3年1組 松木瑠璃子先生



3年2組 富岡美幸先生



3年3組 相原直樹先生



臨時休業中だから
こそできる！
じっくり身につけ
たい！！！！

自分を成長させるための「セルフマネジメント」

○ 毎日、バランスの良い生活リズムを作りましょう！！

「体内時計を整えましょう。」

起床時間は学校へ登校する時間に合わせましょう。

同じ時間に朝日を浴びることで体内時計は整います。

朝ごはんは脳のエネルギー源です。内臓も動き出し良い睡眠にもつながります。

睡眠時間は8～9時間程度が最適です。学習した事は睡眠中に定着するのです。

「自分の役割を確認し、やるべきことを整えましょう。」

自分の役割を主体的に果たしていくと、周りから信頼され、自信がついていきます。

やるべきことをいつやるのか？まず1週間の見通しを持って、1日の計画（時間割）
を書きだしましょう。



○ 今、心掛けることの確認

みんなで乗り越えて行きましょう！

〈生活面〉

- ・休業中は、不特定多数の人が集まる場所や、屋内の風通しの悪い場所は、感染リスクが高いので避けてください。不要不急の外出は控えましょう。
- ・自宅の部屋など、建物内の空気をこまめに入れ換えましょう。
- ・家にいることが多く一人で過ごす時間も多くなっていると思います。家の中で自分の役割を見つけたり、家族との会話を積極的に行うなど、できるだけストレスをためないようにしましょう。

〈健康面〉

- ・新型コロナウイルス感染症は風邪の症状と似ています。のどの痛みや咳、発熱があるときは外出を控えましょう。
- ・早寝早起きを心がけ、バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・外出の際はマスクをつけましょう。また、石けんを使った手洗いや、うがいをしましょう。
- ・体温を測り、配布された健康観察票（ピンクの紙）に、毎日記入しましょう。

〈学習・運動〉

- ・できるだけ学校があるときと同じリズムで過ごせるようにしましょう。軽い運動は、健康維持や心のリフレッシュに有効です。
- ・学校から出された課題や、これまでの学習内容の復習に取り組みましょう。

保護者の皆さまへ

臨時休業が続く中、中学校教育へのご理解とご協力、ご家庭、地域での子ども達への支援等、誠にありがとうございます。学校再開までの期間、地域訪問や家庭連絡を実施させていただいております。生活面・学習面のご相談にも随時対応してまいります。ご心配なことがありましたら学校にご連絡ください。