



2/28 臨時集会 校長講話

『突然の臨時休業を迎えて』の話

～深刻にならず、しかし真剣に生きる～

安部総理大臣の要請で始まる臨時休業。もしかしたら、元気で健康なみなさんは、「やった、ラッキー」とテンションがかなり高い状態かもしれません。でもちょっと待ってください。ある意味で大災害の対応です。あの東日本大震災の後でも、学校は授業を粛々とおこなっていた。それが出来ない、誰も経験したことのない重大事態です。みなさんの使命、ミッションは、まずはコロナに罹患しないことです。休業中の基本は自宅待機です。人と接触しないための休業ということを理解してください。若いエネルギーに満ちた皆さんが、家の中で静かに過ごすことは、とても難しいことだと思います。犬の散歩やジョギングで、外の空気を吸って気分転換したいという気持ちは理解できます。そんな時、知り合いに会って挨拶程度なら許される（1メートル離れてね）と、私は思います。しかし、友達と一緒に遊ぶために外出するのはアウトです。テーマパークや映画館は、様々な国の不特定多数の人と接触します。一番危険ですね。そこが今回の休業の一番辛い部分です。今はまだその辛さが実感出来ないはず。濃厚接触を避けるための異例の臨時休業の意味を、しっかり理解してください。

さて、こんな事態のために、大宮中にはDOノートがあります。皆さんの生活習慣を整え改善するツールです。DOノートを役立てる又とない機会です。キーワードは、『生活の見える化』をして『気づいた自分をほめ続ける』臨時休業期間です。学校に登校している状態の睡眠を崩してはなりません。規則正しい起床、就寝。これが健康を維持してコロナに勝つ肝です。また、午前3時間、午後2時間は学習時間を確保しましょう。宿題プリントを元に自分で時間割を作って、DOノートに計画して実行できたか振り返りましょう。一年間の総復習という考え方で、学習を進めてください。細かいルールは、裏面に掲載しました。これを参考に、マイルールを決めて、記録していきましょう。健康の記録として、朝の検温の結果も記入しましょう。体調は顔マークでお願いします。また、今回は臨時休業のため、週末に、保護者のサインやコメントを空欄に、必ずいただいでください。

この取り組みは、『春季おちゅう甲子園』として、大宮中の臨時休業の宿題としました。3月25日の修了式に提出してください。ピンチはチャンスの裏返し。ぜひ、深刻になる必要はないが、真剣に生きる4週間にしましょう。😊

『臨時休業しおり→D Oノート』 図解! 大宮中“見える化”5つのルール

休業明けに宿題として提出です。自分の夢を育みながら、一日3回15分間手帳に向かってみよう!

<p>ルール4 親のサインをメモ欄にいただく!</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>①数・宿4ページ <input checked="" type="checkbox"/>②歴・宿4ページ <input type="checkbox"/>③英語教材4ページ <input checked="" type="checkbox"/>④読書60分 <input checked="" type="checkbox"/>血洗い(朝・晩) 前夜の睡眠時間→8h</p>
<p>6 起床 何時に起床したのか『見える化』できていない書き方は改める。 1→9時台と考えます。 2→10 〃 3→11 〃 4→12 〃 5→13 〃 6→14 〃 7→15 〃</p>	<p>6 犬(ドンキ)と散歩 7 朝食(BF)・血洗い 8 TV まれ 1 【自主勉タイム】本来なら授業がある時間帯です。規則正しく机に向かえるような計画を立てましょう。 2 3 4 5 6</p>
<p>【考察】結構忙しいけれど充実した一日です。どうしてかな? 答えは起床・就寝時刻をガッチリ決めて、一日の持ち時間の16時間を『見える化』しているから。勉強等を頑張る日とパアッと楽しむ日のメリハリをつけた休業期間にします。</p>	<p>16 血洗い、手伝い 17 入浴シャワー 18 夕食(D)・血洗い 19 習い事 20 英語を磨く! 21 TV 録画ドラマ 22 筋トレ&DOノート zzz... 23 学習時間合計↓ 24 5h00m</p>
<p>ルール5 振り返りは前向きに</p>	<p>我ながら花マルの一日。血洗いも水を節約することを考えたり結構、頭を使う。できなかった課題は明日に回す。</p>
<p>ルール6 検温。 健康観察は必ず!</p>	<p>検温記録 36.4℃</p>

ルール3 TO DO リスト

(前の晩や朝に計画します。自主勉の取組課題や家の手伝いや読書等々を①~通し番号をつけます)
※ □の枠を書いて実行したら

ルール2 睡眠チェックは大切

ルール1 大きな石から入れる

午前中・午後規則正しく学習時間!

★続けるコツ
『溜めてもへこたれない』
『気づいた自分をほめ続ける』
私も日記をつけていますが、溜めることがあります。例えば修学旅行の時、戻ってから3日間溜めてしまった分は週末に書きました。だから溜めてしまっても大丈夫。私は5年日記ですが、読み返すと一年前の私がよみがえってきますよ。
生活の『見える化』の価値は、自分自身の『振り返り』ができることです。大人に見せるために生活を変えるのとはちょっと違います。大切なのは『自分で気づく』こと。
皆さんは十年後に自分のDOノートを読みなおした時に、どんな感想をもちたいですか?“こんなに充実した春だったんだ”と、記憶が蘇る春にしましょう。3年生は4月からの生活を夢みて頑張ろう!