

大型連休および臨時休業中の過ごし方について

杉並区立杉森中学校

大型連休、及び臨時休業中は、以下の点に注意して生活してください。

**1. STAY HOME! SAVE YOUR LIFE! SAVE YOUR FAMILY'S LIFE!****(お家にいよう! あなたの命を守ろう! 家族の命を守ろう!)**

学校休業でお家にいるのは、皆さんの命、皆さんの家族の命を守るためです。  
 不要不急の外出はしないでください。必要がないとき、急がない外出はやめましょう。  
 どうしても、外出しなければならなくなった時は、感染症拡大防止策を十分に  
 3つの密（密集・密閉・密接）を避けましょう。マスク! 帰宅したら手洗い!

**2. 規則正しい生活を送りましょう。**

学校があるときの時間帯で生活しましょう。杉森中は8時25分から朝読書が始まります。  
 休業中も学校に遅刻しない時間に朝、起きて、朝ご飯を食べて一日をスタートしましょう。

**3. 課題学習に計画的に取り組みましょう。**

一日の時間割を自分で決めて、学校の時間に合わせて学習し、生活しましょう。

例:

8:25~ 8:35	朝 読 書		静かに本を読む。
8:35~ 8:45	朝 学 活		今日一日の学習計画を確認する。今日も家で一人の勉強だけど、頑張るぞ!と気合いを入れる。
8:50~ 9:40	1時間目	英語	新しい単語をノートに書いて意味を調べる。教科書をノートに写して、音読してみる。読み方がわからないときは→→→学校に電話して副校長に聞く。
9:50~10:40	2時間目	数学	家庭学習課題のプリントに取り組む
10:50~11:40	3時間目	音楽	ベートーベンの交響曲を YouTube で見て聞く。
11:50~12:40	4時間目	社会	歴史の江戸時代のページを読む。将軍の名前を覚える。
12:40~13:05	昼 食		お家の方を手伝って、または自分で作って、昼食を食べる。
13:05~13:35	昼 休 み		<b>家の中で</b> ゆったりと過ごす。
13:40~14:30	5時間目	美術	家で飼っている犬ヨンタンをモデルにデッサン。
14:40~15:30	6時間目	体育	<b>家の中で</b> ストレッチ。BTSの曲に合わせて踊る。
15:30~15:40	終 学 活		できたこと、できなかったことを振り返り、翌日の計画を立てる
15:40~15:50	清 掃		自分の部屋だけでなく、お家全体を掃除する。トイレ掃除も。
	放 課 後		お家のお手伝いをする。趣味のレース編みをする。ヨンタンと遊ぶ。友達と連絡を取るときは、電話かメールやLINEで内容や使い方気をつける、人の悪口を言わない。 <b>直接会わない!</b>

★学習していて、わからなかったり、どうしよう?と思った時は、遠慮しないで学校に電話して、聞きましょう。教科担当の先生がいなくても、学校から担当の先生に連絡を取って、回答します。

これまでに、数人から課題についての質問の電話がありました。皆さんが真面目に一生懸命、学習課題に取り組んでいることがわかり、うれしかったです。

(学校の電話 03-3330-3431 月~金 8:15~16:45)

杉森中の先生方は学校再開後に皆さんの学習がスムーズに進められるように、今、一生懸命頑張って準備をしています。生徒の皆さんも学校再開後の学習がスムーズにできるように、休業中の課題に取り組んでおいてください。



#### 4. 知らない人からの呼びかけや誘いに応じてはいけません。

お家に保護者の方がいなくて、一人または、子どもだけの留守番の時もあると思います。家の玄関や窓の鍵を閉めて、誰か来ても、絶対にドアを開けてはいけません。

SNS や LINE で知り合いになった人の呼びかけや誘いにのっては絶対ダメです。

知らない人からの呼びかけや誘いがあったり、不審者を見たりしたときは、すぐに大人に知らせて、警察等に連絡してもらってください。

学校休業が延長され、生徒の皆さんは学校に登校できなくて、お友達や先生に会えなくてさみしいと思います。学校で先生方から勉強を直接教わることができずに、部活動もできずに、つまらないと思ってるのはわかります。でも、学校再開の日に全員が元気に学校生活を始めるために、今はちょっと我慢してください。

大変な時をどう乗り越えるか、外出したいという誘惑に負けずに STAY HOME! をちゃんとできるかは皆さんの気持ち次第です。

皆さんの命、皆さんの家族の命を守るのは皆さん自身です。

もう少し我慢して、頑張ってくださいね。

不安なとき、困ったときはいつでも学校に連絡してください。



