



未来を拓く心豊かでたくましい生徒の育成

# 杜の風

成田市立公津の杜中学校 学校だより「杜の風」 令和2年度 第2号（5月11日発行）

成田市公津の杜 5-29 ☎0476-20-5511 jh-mori@edu.city.narita.chiba.jp



学校HP

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための臨時休校が、残念ながら延長になってしまいました。

「学校へ行って友達と話したい」「このまま授業がないのは不安」「部活動はどうなるの？」など、生徒の皆さんの不安は大きいことと思います。また、保護者の皆様も学校の無い生活の長期化に苦慮されていることと存じます。

そんな先の見通せない日々但至少でも「光」を届けたいと考え、通常は月に一度のペースで発行している**学校だより「杜の風」**を、休校期間中は**週に一度のペース**で発行し、さまざまな情報を発信していくことにしました。生活習慣や学習習慣、家庭教育のポイントなどを掲載していきます。5月11日（月）からの学年・グループごとの学習支援日と合わせ、学校再開へ向けた準備を進めてください。

## 基本的な生活習慣を整えよう！



学校がない生活が続き、基本的な生活習慣が崩れてしまった人もいるのではないのでしょうか。そこで、今号では、**体内時計を整える（固定する）ために始めたい7つのこと**を紹介します。一つずつ始めてみませんか。

### ① 日数をかけて少しずつ早く寝る

就寝時間を早めることは就寝時間を遅くすることよりも難しいのだそうです。2、3日に一度だけにする、1度に15分以上早めないといった辛抱強さが必要です。

### ② 昼寝の代わりに運動しよう

昼寝は夜間の睡眠を妨げます。疲れていても運動すれば眠気を追い払うことができますし、夜にすっと眠りにつけるようになります。

### ③ 平日も休日も同じ時間に起きる

土日だからと眠り込んでしまうのは脳のリズムを崩してしまう大きな要因になります。布団から出たいと思えるような理由を自分で作っておくことも大事です。

### ④ 同じ時間に寝起きする習慣を守る

一日でも就寝時間がずれてしまうのは、脳を混乱させます。

### ⑤ 就寝前は強い光に当たらない

夜間に浴びる光が多いと体内時計は就寝時間を遅めに設定するのだそうです。夜はスマホやPC、ゲーム、蛍光灯やテレビといった人工的な光を避け、就寝時間の近いことを脳に教えてあげましょう。

### ⑥ 寝る前の食事と運動は避ける

どちらも身体を睡眠から遠ざける要因になります。

### ⑦ 落ち着いて眠れる雰囲気を作り上げる

熱すぎないお風呂に入る、リラックスできる音楽を聴く、快適な寝具を用意する、室温や暗さをほどよく調節するなど、楽しみながら工夫してみましょう。

## 学習支援日がスタートしました

5月11日(月)から始まった**学習支援日**。これは、学校再開へ向けた段階的対応として、成田市の全ての小・中・義務教育学校で行われる取組です。本校では学年・グループごとに分散して実施します。

概要は次のとおりです。学校での活動時間は限られていますが、週に1～2回の学習支援日を目指して、皆さんの**家庭学習が充実することを期待**しています。

杜中の教職員一同、全力で皆さんをサポートしていきます。がんばりましょう！



### ○ 日程

- ・5月11日(金) 配信のメールか本校ホームページで確認してください。

### ○ 内容

- ・健康観察 ……検温はご家庭で行ってください。発熱等がある場合は学習支援への参加を見合わせてください。
- ・新たな課題の配布・提示 ……新しい学年の教科書の内容に関する課題を配布・提示します。
- ・学習計画を立てる ……配布・提示された課題について、一人一人が次回の支援日までの学習計画を立てます。
- ・(前回の) 課題の提出・返却 ……2回目以降は前回配布・提示された課題を担当に提出します。また3回目以降は各教科担当者の点検を受けた課題が返却されます。
- ・個別の学習支援 ……学習の進め方や課題の内容について質問することができます。

### ○ その他

- ・生徒は、マスクを着用し、消毒液(各教室出入口に設置)で手指消毒して参加してください。
- ・各教室は換気を行うとともに、机の間隔を広げて活動を行います。また、各グループの活動時間帯の間(9:30～10:30、12:00～13:30、15:00～16:00)に職員が各活動場所の消毒を行います。
- ・不参加の生徒には、当日中に担任が電話連絡をしますので、来校日時を約束した上で、本人または保護者が来校して課題を受け取ってください。
- ・教職員はシフト制で出勤しています。感染拡大を防止するためですので、ご理解ください。1～3学年職員の在校日・時間帯は、原則として次のとおりです。



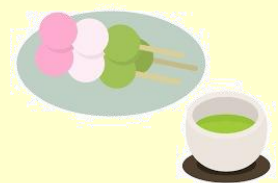
【5/11～22】1学年：水曜日、金曜日午前	2学年：火曜日、木曜日午後	3学年：月曜日、木曜日午前
【5/25～29】1学年：水曜日、金曜日	2学年：火曜日、木曜日	3学年：月曜日、木曜日

## 家庭教育のポイント

学校の再開が延長され家庭教育が長時間化・長期間化する中で、家庭教育についての課題に直面しているご家庭もあるのではないのでしょうか。そこで、今号から、家庭教育のポイントを連載していきますので、親子でチェックしてみてください。

### □ 子どもの話を、顔を見ながら最後まで聴いていますか？

親への依存度が減り、自分自身の考え、判断で行動しようとし、それを押さえられると反抗的な態度に出ることがあります。これは自我が芽生えてきて自立が始まった証拠です。親は、必要に応じて毅然とした態度をとりながらも、子どもの考えを尊重し、助言しましょう。また、子どもが困ったときに相談できる関係を大切にしましょう。



(参考：「家庭教育リーフレット中学生版」千葉県教育委員会)