



令和2年5月29日(金) 第3号



【毎日】を取り戻すために



いよいよ学校生活が再開されることとなります。とはいえ、今後2週間は2分割の分散登校が続きます。部活動もまだ再開されず、“本格的な再開”とまではいきません。新しいクラスのことや学校行事のこと、勉強のことや進路のこと…、心配なことはいくつもあるだろうと思いますが、まずは“ごく普通の”学校生活を取り戻すことを心がけてください。学校があるときの1日を改めて思い描いて、**朝は遅刻しない時刻に起床する・時間に余裕をもって登校する・集中して授業を受ける・忘れ物をしない**、という基本的なことを、意識しておこないましょう。「**生活のリズムが崩れている**」と自覚している人は、眠たくなくても夜は布団に入り、寝る努力をしましょう。「**登校時間が遅い**」と指摘された人は、前の晩に持ち物の用意をして、朝は10分早めにアラームをセットしましょう。生活リズムや体調管理に関することは、**睡眠時間・食事**とリンクしています。**バランスよく食べる・しっかり眠る**という2つのことを意識しておこない、生活の基本を整えましょう。

*

「食べる」・「眠る」という生活の基本が整えば、今度は「考える」・「悩む」ということが問題になってきます。**学校のこと・クラスのこと・勉強のこと・進路のこと・家のこと・生活のこと**など、悩みごと・心配ごとの種類は数えきれません。ただ、共通していえることは、頭の中で悩んでいるだけでは、その悩みは大きくなる一方だということです。大切なことはただひとつ……

悩んでいることを、言語化する(言葉にする)。



「頭の中で考えていることを誰かに話したら気持ち楽になった」ということがあります。誰かに相談なんてできないと思うなら、考えている内容を紙に書き出してみることも効果的です。「話す」も「書く」も「言語化する」ということです。**頭の中で、まだ言葉になっていない感情は、ぜひ言葉に変換してみましょ**う。まるで、分数が約分されていくように、頭の中が整理されます。約分しても数の大きさは変わっていないのと同じで、実はまだ問題は解決されていないのに、不思議と頭の中・心の中がスッキリするものです。先週からおこなっている《教育相談》も、気持ちを言語化することに意味があります。大人も子どももまだまだ不安定な日々が続きます。何があろうと、自分の気持ちと誠実に向き合い、笑顔や思いやりを忘れず、心穏やかに生きていきたいものです。



残り10か月、【全力】で!



今週は他の学年に先立って、3年生だけ授業が再開されました。クラスは2分割で、しかも3限目までの授業でしたが、久しぶりの授業はどうでしたか? **新しいクラス・少人数・コロナ**という条件がそろっているからか、どのクラスもまだまだおとなしい感はいくぶんあります。そこに「久しぶりの授業」という条件も加わって、「やることに授業しかない」ような状態です。「静かに授業を受けている」様子から、キミたちの《ヤル気》を読み取っているのですが、果たしてどうでしょうか?

*

今回の臨時休業によって変則的な始まり方をしていますが、「**私たちは中学3年生＝受験生だ**」ということを忘れてはいけません。教育相談をしても、「進路のことが心配」という人が何人もいます。中学3年生としては「当然の心配」だといえます。確かに、今回のコロナ禍は、誰にとっても初めてのことで、先生たちも不安がないといえは嘘になります。でも、**授業・学習・受験**をはじめ、キミたちの学校生活全般に関しては、先生たちも精一杯キミたちをフォローします。今後、どんな事態が待ち受けているか、正直いって先生たちもわかりません。きっと、不便なことや、キミたちに無理をお願いすることもあるでしょう。ただ、先生たちが**【全力を尽くす】**ということに関しては約束します。キミたちも、ぜひ全力で先生たちについてきてください。

6月【前半】の予定

前半 登校時間 8:05～8:20【8:25 学活】
後半 登校時間 12:10～12:25【12:30 学活】

1日(月)	前半＝奇数	学活・月2・月4	後半＝偶数	学活・月3・月5／始業式[放送]
2日(火)	前半＝偶数	火2・火3・火4	後半＝奇数	火5・火6・金1
3日(水)	前半＝奇数	水1・水2・水3	後半＝偶数	水4・水5・金2
4日(木)	前半＝偶数	木1・木2・木3	後半＝奇数	木4・木5・木6
5日(金)	前半＝奇数	金1・金2・金3	後半＝偶数	金4・金5・金6
8日(月)	前半＝偶数	金3・月2・月4	後半＝奇数	金3・月3・月5
9日(火)	前半＝奇数	火2・火3・火4	後半＝偶数	火5・火6・金1
10日(水)	前半＝偶数	水1・水2・水3	後半＝奇数	水4・水5・金2
11日(木)	前半＝奇数	木1・木2・木3	後半＝偶数	木4・木5・木6／キャプテン会議(偶)
12日(金)	前半＝偶数	金1・金2・金3	後半＝奇数	金4・金5・金6／キャプテン会議(奇)
15日(月)	一斉登校再開			



※6月に実施する予定だった「第1回実力テスト」は7月1日(水)に実施します。

保護者のみなさまへ

長らく臨時休業が続いていましたが、今月で臨時休業を終えることとなりました。保護者のみなさまには、大変なご苦勞をなさっていることとお察しいたします。学校生活は再開されますが、すぐに元通りの6時間授業というわけにはいきません。学校行事もすべて見直す必要があります。まだまだご不便をおかけするとは思いますが、どうかご理解とご協力をお願いいたします。

いわゆる“第2波”を含めて、新型コロナウイルスに関してはまだまだ予断を許さない状況です。学校でも可能な限りの対策をとっていきますが、ご家庭におかれましても、継続してこれまで通りの対策をとっていただきますよう、よろしくお願いいたします。