

校長メッセージ

「ピンチをチャンスに！」

3月2日(月)に臨時休業に入ってから、今日で7週間が過ぎようとしています。

7週間もの長期間学校に行くことができないという初めての経験、毎日家にじっといなければならないもどかしさ、予定されていた「始業集会」が2度も延期されていることなど、心身ともに本当にきつい毎日を送っていることと思います。

新型コロナウイルス感染症の拡大は、ゴールデンウィークを前に緊急事態宣言が全国に出されるなど、非常に重大な局面を迎えています。

本当にきつい毎日ではありますが、新型コロナウイルス感染による重症化や死者も年齢を問わない状況になっていることから、これまで以上に新型コロナウイルス感染症は、生命に関わるのだという危機感を持って感染防止の徹底的に取り組まなければなりません！ みなさんの我慢と抑制された行動がますます大切になっています。

引き続き「3密」(密集・密接・密閉)を徹底的に回避し、ぐっと我慢して外出自粛を徹底してください！！もちろん、文部科学省の見解にもあるように、症状(咳、発熱、倦怠感等)がなければ、家の近所での散歩やジョギング等で体を動かすことはしてもらっていいと思いますが、感染防止のためにお家でも手洗いとうがいは、めんどくさがらずに、嫌というほど徹底してください！ また、抵抗力をつけるためにも、3度の食事をしっかり摂ることと十分な睡眠時間を確保することは絶対です。

心身ともにこのきつい毎日のストレスを少しでも軽減するポイントは、規則正しい生活を送る＝生活のリズムを確立することです。

生活のリズムを確立するためには、①起床時間、②就寝時間、③机につく時間(勉強スタートの時間)を固定することに尽きます！ これができれば、無理なく生活リズムが整います。

みなさんは、今、朝何時に起きていますか？ 10時や11時に起きることが当たり前になっていませんか？ 今のような毎日の生活で、心身ともに一番きつくなるのは、「ダラダラ生活」になった時です。特に朝寝坊することが習慣化してしまうと、「ダラダラ生活」になり生活リズムが完全に狂います。その結果、心身ともに本当にきつくなってしまいますし、学校が再開された時にまた大変きつい思いをしなければならなくなってしまいます。まずは、起床時間をどんなに遅くても7～8時にして、この3つの時間を固定することによって生活リズムを確立してください！

また、この臨時休業の機会をとらえて、保護者や家族とたくさん話をしてほしいと思います。みなさんも御家族も日ごろは毎日のことや仕事に追われ、家族でもなかなかゆっくり話をする

時間が取れませんよね！？ 家にいる時間が長い今、進路のことや御家族のお仕事の話、時事的なことや社会のことなど、色々なことについてゆっくりお話し（会話）してみてください。

先日、歌手・タレントの所ジョージさんがテレビ番組の中で、食べ物について話を振られたとき、次のように話していました。

「私はね、『美味しいもの』を食べたいんじゃないの。『美味しく』食べたいんだよね。」

「例えば、同じコンビニのおにぎりでも、コンビニの前で立って食べるより、公園とかに行ってお日様の下で、いい景色を眺めながら食べたほうが美味しいでしょ！？」

私は、彼のこのコメントを聴いて、改めて考えさせられることがありました。

みなさんはどう思いますか？ みなさんも彼のこのコメントについて考えてみたり、御家族と話題にしたりしてみませんか！？

高校生は、来週、再延期になっていた「始業集会」を開催する予定です。そこで、みなさんに初めて会えることを楽しみにしています！

しっかり体調を整えて、元気な顔を見せてください！

校長 深瀬 信也

連絡事項

1 高校1年生のみなさんへ

[別紙をご覧ください！](#)

2 高校3年生のみなさんへ

[別紙をご覧ください！](#)

3 中学生のみなさんへ

(1) 教科書及び補助教材の郵送について

前回の定期連絡でお知らせしていました教科書と補助教材を、本日10時30分にゆうパックで発送しました。配送個数の関係から宗像市と岡垣町在住の方は19日（日）、その他の地域の方は18日（土）に到着予定となっています。20日（月）のお昼までに到着しなかった時には、中学校教頭に御連絡ください。

(2) 家庭での学習の進め方について

梱包の中に、学習の進め方のプリントを入れてあります。一部、プリントに記載されていない教材も入っています。その分については、これからの定期連絡でお知らせします。

一人で学習を進めるには根気が必要だと思います。まずは、いつまでに何を終わらせるとゴール設定を行い、いつ、何をするのか計画を立てましょう。登校する日と同じ時間に起床し、その日の計画を確認して取り組むようにしてください。いつからでも登校できるリズムをつくっておくことがとても大切です。

(3) 中学生の登校日について

5月6日（水）までの臨時休業期間中における、生徒の登校は禁止とします。ホームページによる定期連絡を必ず確認してください。また、担任の電話による家庭での生活状況確認時に教育相談及び支援を行っていきます。

(4) 国語科より中学校2年生のみなさんへ

本日発送分の追加課題の中にWPがあります。

ファイルに入れた『長期休校中の課題について』のプリントは、日にちとページ数のずれがありますが、取り組むページはP4～P75の全てです。

春休み課題より多いですが、3月～4月に身につける力を補充する目的がありますので、課題の範囲は丁寧に確実に取り組みましょう。