

# 臨時休校中の家庭生活について

押原中学校

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、4月19日まで臨時休校となりました。3月から続いているこの長い休校中、生徒のみなさんはどのように過ごしていますか？

4月6日の始業式では2，3年生の代表のみなさんから素晴らしい決意が述べられました。校長先生のお話の中にも『ピンチをチャンスに！』『前を向いて行こう！』という言葉がありました。4月19日（日）には、待ちに待った新入生が入学してきます。各自が休業中で生まれた時間を有効に使い、新型コロナウイルスに負けず、頑張りましょう。

## ピンチをチャンスに！

長い期間、授業を受けられない、運動する場がない、友達や先生とふれあうことができない等、不安なこともあります。この期間をピンチと捉えて行動するか、チャンスと捉えて行動するかでは大きな違いがあります。

授業はありませんが、逆に自分で計画して行動できる時間は大いにあります！もしかしたら夢に近づくチャンスかもしれません。

## やってみよう！

- ①自分の時間割をつくる（1日をどう過ごすか）  
＜週単位で時間割を作ってみるのがいいですね＞
- ②ご飯を自分でつくる。（家での自分の仕事を増やそう）  
＜経験が少なかった人も簡単なものからチャレンジ＞
- ③自分の趣味を広げる  
＜新たなチャレンジも素晴らしい＞  
・手芸，もの作り，絵や文学，音楽等の創作活動

# 休業中の学習について

## ■家庭学習の定着と、自分の学習スタイルのランクUP!

授業がない日が続き、家庭での学習をどうしたらよいのだろうか？と考えている人もいると思います。まずは、学校から出されている課題を丁寧に取り組んでみましょう。時間が多く確保できる今、自分なりの家庭での学習スタイルをランクアップさせるチャンスです！！

## ■新聞、本を読もう

図書館が閉館している現在、新しい本を読むことは少し難しいですが、新聞などを読むチャンスは増やせるのではないのでしょうか？また、家にある家族から借りた本などや、何年前に読んでしまった本をもう一度読んでみるのも素晴らしいです。国語の力をぐ〜んとアップさせるチャンスです！！

## ■体づくりも学習の一環

思うように運動ができない状況ですが。一日の中の一コマに運動の時間をつくりましょう。体操や縄跳び、ストレッチなどもメニューを決めて行くと効果的です。

運動部の人には、腕立て伏せや腹筋、背筋をつける運動など、少しハードなメニューも組み入れてみるのもいいかもしれません。普段あまり運動をしていなかった人などはこの機会に定期的な運動を定着させるチャンスかもしれません。