



★ 日常の業務の参考にしてください。

校長室からNo.1 令和2年(2020)4月08日号 文責: Hikichi

転任の先生方をお迎えして、令和2年度が始まりました。目標を立ててしっかり取り組みましょう。

*

§1 これからの生活について

～自己管理能力の育成～

新型コロナウイルスが全世界に蔓延し、危惧的な状況に置かれています。4月7日現在のデータによれば

世界では120万人が感染し6万人の死者が出ています。国内でも4千名弱の感染者が発生しています。県内でも32名が感染し、不顕性感染者(症状が出ない人)も含めると相当数の人びとが感染している可能性があります。目に見えない恐怖は、言ってみればこれは「有事」なのであって、その自覚が求められています。「緊急事態宣言」が政府によって発令され、東京・神奈川・埼玉・千葉・大阪・兵庫・福岡の7都府県で1か月程度を目途に活動の自粛が求められることになりました。このまま感染が拡大すれば、ますます私たちの活動は制限されることになるでしょう。感染を防止するためにも、手洗いや3密(密閉・密集・密接)を避ける等、できることは一つ一つしっかりと取り組むことが必要となります。



*

宮城県教育委員会は県立高校を14日まで**臨時休業**とすることにしました。今後、県内等の感染状況を考えながら、授業の再開の時期を決定することとなります。予定では15日から再開となっていますが、学校がいつ再開されるかはわかりません。これから私たちに求められてくるのは、休業が延長され学校が再開されない状況の中でも「**規則正しく生活**」することのできる力＝**自己管理能力が求められること**となります。

ここ1か月間の皆さん自身の家庭での生活を振り返ってみてください。どれほど規則正

しい生活を持続できたでしょうか。起床時刻や就寝時刻、学習時間や運動の時間など、学校の時間割のようにリズムカルな生活を意識して取り組むことがとても大切になると考えます。

学年ごとに、休業期間の家庭での過ごし方について指示があったと思います。もう一度、確認してください。前回同様、私からは2～3の心構えをお伝えします。参考にしてください。

① 自己管理能力を高めること

生活のタイムテーブルを決め、リズムを崩さないように生活することで、精神的な安定性を維持することができます。ゲームにばかり明け暮れていることのなく「読書」や「創作」(料理・マスク作り…など)に挑戦しよう。

② 家庭内のお手伝いすること

皆さんも大変ですが、親御さんはもっと大変だということに気づいてください。兄弟姉妹がいれば、互いに協力し合って家庭内の家事を分担し、親御さんの負担を軽減する努力をしてください。ゴミ出しや掃除、あるいは洗濯など…できることから始めよう。そこから何かを学ぶことになると思います。

③ 軽く運動すること

健康な皆さんはそのエネルギーを適切に発散しなければなりません。集団で活動ができない分、一人でもできる「運動」を自宅やその周辺で行いましょう。運動不足は免疫力の低下にもなります。

④ 密閉空間を避けること

この休業は非常事態です。いつもの休みとは訳が違います。感染拡散防止の観点から、落ち着くまでは密閉された空間には行かないよう自らを律してほしいと思います。

学校でもできる限り生徒の皆さんを支援して行きたいと考えていますが、それには限界もあります。なお一層各個人の自覚をお願いします。



★入ってよかった(生徒)、勤めてよかった(職員)、あってよかった(地域) 名取北高校!