

# 教育相談便り

令和2年 5月11日(月)

太田市立城東中学校

教育相談部 発行

## 休校期間を乗り切り、学校再開を迎えるために

ゴールデンウィークが終わり、そろそろ初夏の気配を感じる頃になりました。本来ならば新しい環境にも慣れて、学習や部活動に一生懸命に取り組んでいる時期ですが、全国的に緊急事態延長が決まり、群馬県でも5月31日までの休校が決定しています。長く引く自粛生活に、皆さんの心は疲れていないだろうか、生活リズムは乱れていないだろうか、学校でもとても心配しています。

それでも、皆さんが自分にできることを一生懸命に努力した成果が徐々に現れ、感染者の数も日に日に減ってきています。まだまだ油断のできない状況ではありますが、学校再開の日も近いです。登校できるようになったときに慌てないよう、もう一度生活を見直してみましょ。



### 1. 生活リズムを見直そう

○起きる時間が遅くなっていませんか？

遅くなっている人は、登校していたときと同じ時刻に起きるようにしてみましょ。起きてから、カーテンを開けたり、外に出て太陽の光を浴びると体が目覚め、夜の寝付きもよくなりますよ。

○夜早めに寝ましょ。

寝る少し前の、テレビやゲーム、スマホなどは睡眠の質を低下させる原因になります。夜遅くまでの利用は控えて、体を休めましょ。

○お風呂で体を温めよう。

湯船につかり体温を上げることで、寝付きが良くなります。シャワーで済ませたり、朝お風呂に入ったりする習慣のある人は、夜、しっかりと湯船につかってしっかりと眠れるようにしましょ。

○規則正しく食事をしよう。

1日3食、食事を摂っていますか？決まった時間に食事をすることで、栄養の偏りを解消できたり、おやつのお食べ過ぎを防止できたりします。家でひとりで留守番をしている人は、家の人と相談しながら自分の食事を用意すると、家事の力も身につきますね。



### 2. 体を動かそう

○外で過ごすのが気持ちの良い季節になりました。ずっと家にいて運動不足になっている人もいます。ウォーキングやジョギング、縄跳びなど太陽の光を浴びて運動してみましょ。

○部活でやっている筋力トレーニングなどを家の中でやるのもいいですね。その他、ストレッチやテレビ体操などをやるのもおすすめです。ネットなどで検索するとダンスやエアロビクスの動画がアップされているので、利用するのも良いでしょう。

### 3. コミュニケーションについて

- 中学生のみなさんにとっては、学校の友だちに会えないことが一番つらいことかもしれません。けれども、こんな時だからこそ、普段忙しくてなかなかコミュニケーションをとれない家族や兄弟姉妹と話をするよい機会です。家族とたくさん話をしましょう。
- メールなどで友だちとやりとりをする人も多いと思います。直接会えないからこそ、相手への思いやりを忘れずに、やりとりをする言葉や時間帯にも相手のことを考える余裕を忘れずに。
- メールなどでやりとりは得意だけれど、電話は苦手、という人もいるかもしれません。遠く離れた親戚や学校の友だちと電話で話をするのもよい経験かもしれません。



### 4. 課題について

- 5月11日に課題が配られました。まずは、全体量を把握して、一日どれくらいずつやればいいのか、簡単に計画を立てましょう。一日の時間割を立てて学習している人もたくさんいました。自分なりに計画を立ててやる力が身につけば、学校再開後も役立ちます。
- 課題の内容が分からない、量が多いなどと思う人もたくさんいると思います。そんなときは、遠慮なく学校に電話をして質問をしたり、相談をしたりしてください。ひとりで悩まなくても、先生達はいつでも応援しています。

### 5. その他

- 家庭で過ごす時間が多くなり、勉強のこと、進路のこと、友だちのことなど、心配なことが出てくるかもしれません。そんな時は、まずは今日一日のことを考え、できることに集中して取り組みましょう。勉強に気持ちが向かないときには、部屋の掃除でも手芸や工作でも運動でも何でも良いです。目の前の事に一生懸命取り組んで、一日の終わりに自分自身を褒めてやることで達成感を得ることができます。ノートにできたことを書き出すのもよい方法ですね。
- それでも、悩みや心配事が出てきてしまった時には、ひとりで抱え込まないで、家族や友だち、学校など、一番相談しやすいところに話をしましょう。学校は、平日の8：15～16：45まで開いています。学年の先生も必ずいますので、いつでも電話をしてください。 **城東中 電話 0276-26-0511**

#### ○保護者の皆様へ

長引く休校にご理解とご協力をいただきまして大変ありがとうございます。お子さんに関わることでご心配なことがありましたら、ぜひご相談ください。スクールカウンセラー（小野）も下記の通り来校しております。面談希望がありましたら、学校までご連絡ください。合わせて、「SC便り」もぜひご活用ください。



#### ◆スクールカウンセラー

**5月来校予定日 22日(金) 29日(金)**  
**6月来校予定日 5日(金) 12日(金) 19日(金)**