

## 3年生の皆さんへ

校内で、みんなで一緒に勉強したり、おしゃべりをしたり、部活動に励んだりという、あたりまえの学校生活ができなくなってしまってから2カ月ほどが過ぎようとしています、3年生の皆さん、いかがお過ごしですか。

皆さんの中には、電話で私たちに声を聞かせてくれる人がいます。その時、皆さんとの会話を通じて伝わってくることは、元気だよと教えてくれる嬉しい報告もある一方で、早く学校が始まってくれないかなというがまんや、勉強や成績はどうなるのかなという気がかりや、受験はだいじょうぶかなという心配なども、たくさん感じることであり、私たちも皆さんといっしょにつらい思いをすることがあります。

そこで、皆さんの気持ちや心が、少しでも和らいでくれればよいなと思いながら、いくつかのことをお伝えします。

### 《家庭学習について》

- HPに掲載した、各教科・科目の課題を家庭でしっかりと取り組んでいますか。現時点では、臨時休業の期間である5月6日までの分の課題を掲載していますので、がんばって勉強してくださいね。
- 感染の状況などにより臨時休業の期間が延長されることになった場合は、あらためて学習の仕方について連絡をします。
- 大学等の受験を考えている人は、受験に必要な学力を身に付ける必要があります。志願を検討している進学先の受験科目や試験の内容などの情報を集めて、できる限りの準備をしていきましょう。困ったことがあれば、すぐに私たちに連絡してください。

### 《学習評価について》

- 上述の課題による家庭学習の内容は、学校が再開してから、評価を決定する際の資料となる可能性があります。このことも踏まえて、提出が必要なものはきちんと提出するなど、一生懸命に取り組んでください。わからないところや説明してほしいことがあったら、すぐに私たちに連絡してください。

### 《進路説明会について》

- 例年のこの時期、私たちは3年生と保護者の皆さんを対象に進路説明会を開催して、皆さんがより良い進路選択ができるためのお手伝いをしてきました。しかし現在は、皆さんに体育館に集合していただき、説明を聞いていただくことができません。そこで、ご家庭にいたまま、視聴していただけるように説明会用の簡易ビデオを作成しています。用意ができ次第、お知らせしますので、待っていてください。

## 《推薦入試等について》

- 推薦入試やAOによる受験を考えている人は、とても心配なことと思います。このことについては、現在、文部科学省が出願期間等、実施の方針について検討しています。文部科学省の方針が決まり次第、私たちからも皆さんにお知らせするので、待っていてください。
- 心配な気持ちはよくわかりますが、今は、決してあわてることなく、上述の課題による家庭学習と志願先についての情報収集等に落ち着いて取り組んでください。私たちもお手伝いをしますから、どんなことでも相談してください。

## 《健康保健管理について》

- 感染に関するたくさんの情報に触れていると、とても心配な気持ちになりますよね。けれども、決して恐れることなく、毎日の予防のための取組を積極的に行いましょう。
- 感染予防のために行うこと、また、感染してしまった場合の対応については、すでにHPに掲載してあります。
- 感染予防の取組とともに、とてもたいせつなことがあります。皆さんのこころのケアです。学校にいけない、家の外に出られないという状態が精神的なストレスになり、身体に思わぬ影響が出ることもあるからです。からだだけではなく、こころのケアにも取り組みましょう。次に取組の例を記します。

### ◎3つのRを実践する

- ・レスト (Rest) : 休息、休養、睡眠。

オンとオフを切り替え、休息をしっかり取ることが大切です。勉強をしている合間でも水分補給をする、少しストレッチをしてみるなど、疲労が蓄積する前に意識して短い休憩を取るように心がけましょう。

- ・レクリエーション (Recreation) : 軽い運動や絵を描くなどの趣味・気晴らし  
ストレスを発散させる趣味を持つことは大事です。好きなことに打ち込むことで日々のストレスから意識をそらせるようにしてみましょう。

- ・リラックス (Relax) : ストレッチ、音楽などのリラクゼーション  
深呼吸をしてみたり、筋肉の緊張をほぐすストレッチなどをしてみましょう。

### ◎相談する

友人や親、先生などに不安や心配事を相談してください。人に話すことで気持ちが落ち着いたり、整理できたりします。また相談された人の意見を聞くことで新たな視点を持てるかもしれません。学校に連絡してもらっても大丈夫です。またスクールカウンセリングも実施しています。(1学期間中の日にちは5/12、5/27、6/10、7/1、7/15、時間は9:50~16:20、1回50分の枠を予定しています。) 予約制なので、学校に連絡をしてください。 電話：046-276-1155 (担当：今井、金子、萩原)

### ◎保護者の方へ

このような非常事態でお子さまがストレス反応を示し、対応に戸惑うこともあると思います。ご家庭では、安心できる声掛けを行うこと、今起きているストレス反応は必ず和らいでいくこと、普段の生活リズムをキープすること、などを実践してみてください。何か不安や心配なことがあったら学校に連絡をください。また、スクールカウンセラーによる相談は保護者の方もご活用できます。