

長尾西中だより



令和2年4月13日

枚方市立長尾西中学校
枚方市長尾谷町1丁目73番1号
校長 石川裕子

緊急事態宣言！！

緊急事態宣言が出た今、皆さんが一番大切にすることは、「健康」と「安全」です。自分の身を守るため、大切な友達や家族の身を守るため、手洗い、うがいはもちろんのこと不要不急の外出を控え家で安全に過ごしてください。

さて、今、大切にしたい言葉、「健康」は、もともと四字熟語でした。もともになる言葉は「健体康心」（けんたいこうしん）といいます。体が健（すこ）やかで心が康（やす）らかである状態のことです。健康は体と心がともに元気なことです。

「病は気から」とも言われることがあり、病気になった人が「絶対治して復活するぞ。」という気迫で治療に臨めば、意外と早く回復する例があります。これは、心が体を動かした例です。逆に、気がめいている時、しっかり食事をすれば、意外と元気がわいてくる例があります。これは、体に栄養がいきわたって元気になり、体が心が支えている例です。このように、心と体はつながっています。体を助けてくれるのは心、心を助けてくれるのは体です。

新型コロナウイルスに感染しないように、皆さん自身が「健康」つまり、心と体の両方を大切にしてください。

★体を大切にする3つのポイント！

- ①「**食事**」：皆さんの体を作っているものは**食事**です。好き嫌いなく食べてください。
- ②「**運動**」：**適度な運動**は体のために大切です。部屋でストレッチなどを行い、体をほぐしてください。
- ③「**睡眠**」：毎日、寝る時間を決めて**十分な睡眠**をとってください。睡眠不足は体を疲れさせ免疫力がさがり、病気になりやすくなります。気を付けましょう。

そして、感染予防のため、**手洗い、うがい、換気**を行ってください。

★心を大切に！

心を大切にするためには、**前向き思考**を心がけてください。

今年度の目標を立てましょう。考え方が前向きになります。すると、臨時休校時間中に、自分が何をしたらいいのかはっきりします。たとえば、3年生は「高校受験のため、問題集を1冊済ませます。」など、具体的な行動が見えてきます。1・2年生は、好きな教科をひとつ決めて、「この教科だけは完ぺき！」と言えるくらい課題を何度も繰り返し勉強したり、ネットやテレビの教材を使って、予習をして、だれにも負けない自信をつけることも、前向き思考につながります。自分を助けてくれるのは自分の体と心です。健康な生活を送ってください。



健康管理について（重要）

「家庭における健康観察・検温カード」を配布しました。毎朝、体温を測って記入し、自分の体調を記録しておいてください。自分の体調を把握して1日の生活を送る習慣をつけることは今の時期、とても大切です。さらに、万一、発熱等の不調がある場合、「家庭における健康観察・検温カード」を医師に提示し、状況を伝えるときの資料になります。ご家庭でもご協力をよろしくお願いいたします。

令和2年度 2・3年生クラス分け発表・教職員の紹介は、学校再開後になります。

2・3年生の皆さんへ

今は、友達と会って話をしたりする機会をもってはいけな時期です。その中で、紙1枚で生徒の皆さんにとって非常に大事な情報を伝え、新しい友達と顔をあわす機会のないまま、情報だけが飛び交う状況になると混乱を招きます。

次に会う時に、みんなが、一斉に新しいクラスを知り、フレッシュ気持ちになり、新しい担任の先生や新しいクラスメイトといっしょに、「これからがんばるぞ!」という良いスタートをきるために、今は、知りたい気持ちをおさえて家で過ごしてください。

学校への連絡は、「旧△年□組の〇〇です。」と伝えてもらえば、学年の先生で対応しますので安心してください。

課題について（重要）

本日、家庭学習用の課題をお渡ししています。学校再開時に提出してください。たくさんあるので、計画を立ててしっかりと取り組んでください。



就学援助について（重要）

就学援助の申請は、とても大切なものです。受付は、枚方市役所（別館3階）、津田支所、枚方市教育委員会（4階）、学校で受け付けております。

締め切りは、5月15日（金）になっております。学校再開の見通しは5月7日（木）ですが、延期の可能性も考えて、学校へ持参される場合は、早めに保護者の方がご持参いただけますようお願いいたします。

※ 1年生の保護者の方へ

入学式の際、学校締め切り日を4月30日とお伝えいたしましたが、5月15日（金）に訂正いたします。申し訳ございません。

ミルメールについて（重要）

学校から連絡は、ミルメールやHP中心に行いますので、まだご登録をされておられない方は、ご登録をよろしくお願いいたします。ミルメールにご登録をされておられる方で、メールが届かない方は、**指定受診の設定を行ってください。**設定方法は、**HP**に載せておりますので、ご覧ください。

PTA 委員選出について

年度当初予定しておりました参観日及び学級懇談会は中止となります。これに伴い、PTAの委員決めを行う機会は、**学校再開後に参観日及び、学級懇談を設定します。**その際に委員決めを行います。詳細につきましては、**後日、お知らせいたします。**