



宝 石

令和2年 4月28日
岩手県立久慈東高等学校
生徒指導課通信 NO.2

明日の4/29(水)~5/6(水)まで休校期間となります

これは、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するための重大な対策措置です。部活動も禁止です。日頃から感染症予防については、連絡文書・クラス・授業・部活動などで呼びかけているところですが、特にこの期間はどのように過ごすべきなのか、一人ひとりの命への意識が問われます。この期間は、日頃よりもより一層、

○原則、期間中は終日自宅で過ごす

○不要不急の外出を自ら制限する

○自分と家族と周囲の命を安全に守るための考えた行動をする

○自宅においても、手洗い・うがい・換気・消毒を徹底する

○体調が崩れないよう規則正しい生活リズムを整える

○バランスの良い食事を3食きちんと摂る

などを心掛けてください。

ではこの休校期間も含め、日頃から感染予防を強固にするための自分の生活規則を考えましょう。

☆☆☆ 私の感染予防対策規則 ☆☆☆











000 スマホトラブル予防へも、対策意識を高めよう 000

この期間、スマホやゲームの時間が増えないよう自分を律する強い心を持ってください。特にデマや詐欺まがいの情報が飛び交っている状況です。騙されず、惑わされず、冷静な正しい判断をしてください。また、SNS上のトラブルが起きないように、ルールとマナーを守り、誹謗中傷等の書き込み、他人の画像等の掲載はしないこと。「その使い方、このあと本当に自分で責任が取れますか？」

休校期間を有効活用！進路実現のために、何をしますか？

4月分の授業の復習、課題学習、資格取得への取り組み、新聞を読む、じっくりと読書、進路の情報収集などなど、自分の将来のためにやるべきことはたくさんあります。また、それをこなすための時間も十分にあります。

ではこの8日間、しっかりと取り組むことを考えましょう。

休校期間に、確実にやり遂げる項目

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____

☆☆☆ 健康管理のためにも、適度な運動も忘れずに ☆☆☆

自分の生活環境の中で可能な範囲の運動を考え、運動不足にならないように、リフレッシュのためにも何らかの運動をしよう。

ではこの期間、自分はどんな運動が可能か？考えてみよう。

心身のリフレッシュ運動 1・2・3！

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

自分自身、家族、友人、周囲の人たち、これらの人たちの心身の安心と安全を真剣に考え、命に優しい行動と正しい判断を自分で考え、自ら行動できるようになってください。それをみんなで実行しましょう。それが「生徒が主役の学校」づくりの1つです。

休校明けの5/7（木）には、全校生徒が元気な姿で登校してくれることを願っています。頑張っていこう、東高生！



宝石

令和2年 4月28日
岩手県立久慈東高等学校
生徒指導課通信 NO.3

不安や悩みを抱えたり、解決が困難な事態になったりしたら…

『迷わずに誰かに相談することが何より大切！』

何か困ったことが生じたら・・・、友だち・家族・担任の先生・話しやすい先生など、みなさんの周囲には、助けてくれる人・力になってくれる人・支えてくれる人が居るはず。ためらわずに相談してみることがみんなの未来を変えてくれます。

もし、自分のことを知らない人の方が話しやすい状況だったら、

【24時間子供SOSダイヤル】

☆0120-0-78310
(全国共通番号フリーダイヤル通話無料)

☆019-623-7830
(岩手県教育委員会 通話有料)

【チャイルドライン】

☆0120-99-7777
(通話無料/16~21時)

に相談することも大切な方法の1つです。

困ったときに誰かに相談することは、とっても勇気が必要になるけれど・・・。でも、現状を改善するためにも、自分自身を助けるためにも、一歩踏み出して相談してみよう。

不要不急の外出を避け、自宅で過ごす時間が多くなるこれから、インターネットやスマートホン等の長時間使用に陥らないこと。被害に巻き込まれるだけでなく、軽はずみな気持ちでやったことが、加害やトラブルになることが頻発しています。万が一、そうってしまった場合にも、すぐ相談です。

全国的に、河川・海・山での事故が増えてくる季節となります

命を感染症の危険から守るために、不要不急の外出を避けて生活する必要があるこの時期に、出歩くことはないと思いますが、油断してうっかり出掛けることがないよう、自分の行動を律する強い心を持って生活してください。