

時間をどのように使っていますか？

新緑の季節、運動場のクスノキは若葉を揺らして、木陰に生徒が集まるのを待っているように感じます。今、だれもが経験したことのない時間を過ごしています。普段の学校生活は、学期、テストや行事までのタイムスケジュール、時間割・・・と時間が区切られていますので、生徒のみなさんも私たちも、「時間に追われる」という経験はたくさんしています。しかし、行動が制限されている今、「自分で時間を区切り、日々有意義に過ごすこと」の難しさを感じている人が多いのではないのでしょうか。

一日一字を記さば、一年にして三百六十字を得、
一夜一時を怠らば、百歳の間三万六千時を失う。



これは、吉田松陰（幕末の長州藩士、明治維新の指導者 / 1830～1859）の名言です。「日々の行いの小さな積み重ねが大きな力になり、日々の短い時間の無駄が人生においては膨大な損になる」という意味で、単調な生活になりがちなこんな時こそ、教訓としたい言葉です。

時間を区切るためには、マイ時間割表の作成がおすすめです。生活にリズムが作りやすくなる上、家族と共に過ごす時間、自分だけの時間を明確にすることで、お互いの気持ちにゆとりも生まれます。

規則正しい生活は、心の健康を保つ上でも大切です。就寝前、「今日はこれをがんばったな!」「今日はいろいろなことができたぞ!」などとふり返ることができる日は、気持ちがよくてすっきりします。時間をどう使って、自分をどう成長させるか…これは自分の心がけ次第です。みなさんは中学生ですから、おうちの方に言われてするのではなく、時間の使い方を工夫して、主体的に行動しましょう。

保護者のみなさまにおかれましても、不安な日々をお過ごしのことと存じます。私たちは、学校再開後、精一杯の学力保障ができるよう、カリキュラムの工夫や教材作成、テストや行事までのタイムスケジュールの見直し等に取り組んでいます。

今後とも、お子様の心と体の健康保持に努めていただきますとともに、学校再開後、スムーズにスタートできますように、ご理解とご協力をお願いします。

引き続き、メールおよびホームページにて、タイムリーに情報を発信してまいりますので、定期的にご確認ください。よろしくお願いいたします。

学校長 田中 典子

学校の臨時休業が長引く中、生徒のみなさんや保護者のみなさまには学習の悩みや家庭生活での不安が募っておられることかと存じます。大阪府や大阪狭山市では、みなさまの不安や悩みにお応えできるよう相談窓口を設けています。また、中学校でも教職員やスクールカウンセラーがご連絡をお待ちしています。お気軽にご相談ください。

・大阪狭山市立狭山中学校 072-365-0071

・厚生労働省 電話相談窓口 0120-565653 (フリーダイヤル) 受付時間 9:00 ~ 21:00 (土日・祝も実施)

・大阪府 府民向け相談窓口 06-6944-8197 (FAX:06-6944-7579) 受付時間 9:00 ~ 18:00 (土日・祝も実施)

・新型コロナ受信相談センター (帰国者・接触者相談センター) 各市町村の保健所等が窓口となっていますので、下記の URL をご確認ください。

<http://www.pref.osaka.lg.jp/iryo/osakakansensho/corona-denwa.html>

・大阪府教育センター「すこやか教育相談」

子どもからの相談 (すこやかホットライン) Tel:06-6607-7361 sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

保護者からの相談 (さわやかホットライン) Tel:06-6607-7362 sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp

登校日について

3年生…5月13日(水) 8:40～10:30頃

2年生…5月14日(木) 8:40～10:30頃

1年生…5月15日(金) 8:40～10:30頃

※マスクの着用をお願いいたします。

※登校前に検温を行い、連絡帳に記入して下さい。

※咳や発熱等の症状がみられる場合は自宅で療養させてください。

※18日以降の登校日につきましては後日、連絡いたします。

※持ち物などの詳細につきましては、裏面をご覧ください。

5月のカウンセラー(高木先生) 来校予定日は12日・19日・26日です。相談希望の方は事前の予約をお願いします。☎365-0071(狭山中)

