



2020年度の生徒指導部長を担当します、音楽科の居城勝彦です。
生徒指導部として、休校期間中の生活に関して3点お伝えします。

1 できるだけ生活リズムを崩さないようにしましょう。

現状では各自が免疫力を高めることが大切だと言われています。適度な睡眠、十分な栄養、ある程度の運動を心掛けましょう。皆さんは、いまの社会の状況をどのように知ろうとしていますか。テレビやラジオのニュースや情報番組からですか、新聞からですか、スマホからですか。どこから情報を得ても構いませんが、最新の情報を知ろうとして四六時中、不安に陥るような情報に触れているのは健康的ではありません。情報収集の時間は1日数回に限り、学習や軽い運動、趣味の時間などは目の前のことに集中し、メリハリのある生活リズムを心がけましょう。

2 SNSの上手な使い方を心がけましょう。

「Stay at home」を守るために、友達とのやり取りがSNS中心になっていることでしょう。先日「スマホ時代のキミたちへ」という資料を添付配信しました。顔が見えない状況でのやり取りですので言葉遣いや扱う情報、やり取りする時間帯など、受け取る側のことを考えて上手に使いましょう。

3 学校行事などについては、現在検討中です。

2、3年生の中には4/7の新入生歓迎会に向けて、3月の休校期間中に例年とは違う形での準備をしてくれた人たちがいました。急なお願いにも関わらず、限られた時間で準備をしてくれて、ありがとうございます。しかし、再び休校期間となったために実施ができていません。これから先も、学校行事などの予定変更は避けられません。現在、みなさんの安全・安心を最優先に考え、学校行事は検討中です。委員会などの担当生徒たちが「準備を進めなければ」と焦る気持ちはわかりますが、今は生徒だけで相談を進めないようにしてください。

気持ちよく学校生活が再開できるように、各自がこれらのことに気をつけながら、日々を過ごしましょう。