

Challengers 164

恵庭中学校

1 学年通信

2020.5.11 No. 3

緊急事態宣言 5/31 まで延長！！

いま・これから何ができるか真剣に考える

新型コロナ・ウィルスの感染防止のため休校措置がとられてから不安を感じている人もいます。各家庭に担任の先生から電話があったと思いますが、皆さんの様子を大変心配しています。今できることにしっかりと取り組み、学校再開に向けて準備をすすめましょう。5月31日までの課題を出しました。1週間ごと目標を定めて取り組みましょう。

【ツツジの花言葉】 節度・つつしみ

お知らせ

- ① 5月31日までの課題やその他プリント類をヤマト運輸を使って本日（5月11日）、各家庭に発送しました。5月13日までに届かない場合は、5月14日以降、学校にご連絡下さい。荷物の中には国から支給されたマスク 1枚が同封されています。一度洗ってから使して下さい。
- ② 休校中の生活を「スマイルライフ」に書くように指示をしましたが、今後は書かなくてよいです。 その代わりに別刷りの「一週間の計画表」に勉強の取り組み、生活の様子を記入例を参考にして書いて下さい。また、同じく別刷りの「健康記録観察表」に起床時と夕方の体温を記入する欄がありますので、忘れずに行って下さい。
- ③ 課題は1週間ごとになっています。計画的に行って下さい。
課題の中にはそのまま成績に反映されるものもあるので、しっかり取り組んで下さい。
また、分散登校を行った際には前の週までの課題を提出してもらう可能性もあります。
- ④ 分散登校については今のところ未定です。分散登校のお知らせは恵中メールとホームページで連絡します。ホームページの定期的な確認をお願いします。



【ムスカリの花言葉】

通じ合う心 夢にかける思い 明るい未来



【鹿野校長先生のメッセージ】

運動は不要不急の外出になるか？



新型コロナウイルス対策で、よく聞く 「不要不急の外出は避けてください。」

運動したいのだけど、外に出るのはどうなのか・・・それについては、運動のための外出は不要不急の外出に当たりません。天気の良い日に散歩やジョギングなどは気分転換や体力維持のために必要です。

【別紙】屋外で行える運動の例（中高生）を参考にしてください。

ただし、外での運動については 次のことを必ず守ってください。

○マスクを必ずする。 ○一人でする ○時間をきめて（30分間くらいで何時から何時まで。）

○ソーシャルディスタンスを守る（基本2m 運動時は10m）

○公園で遊ぶのは結果、友達との距離が近くなりソーシャルディスタンスが守れなくなるので、避ける。

*公園で一人運動は可能 仲間と遊ぶのはダメです。

○帰ってきたら、石鹸を使い、30秒以上の手洗い・うがいを必ずする。

★新型コロナウイルスに感染しないためにできること

○ 規則ただしい生活をする。学校と同じ生活をする。 例 朝7時起床 夜 11時就寝。

○ 3食バランスのとれた物を食べる。

○ 皆さんの健康の状態を把握するために学校から電話があるかもしれません。電話に出られるようにしてください。

● 中学生にできることをしっかり考えましょう。

★あたりまえのことを守る。保護者の言うことを守る。いらいらしない 休校が開けたときすぐ学校生活を送るように規則正しい生活をするなどです。

不明な点がございましたら、遠慮なく学校にご連絡ください。

恵庭中学校Tel 32-3249

070-5463-0099

・休校開けの提出物

（全員）

① 1週間の計画表（3週間分） ② 各教科の休校課題 ③ 健康記録調査表

（未提出の人のみ提出）

④ 少年団・クラブチームアンケート（2組・3組・4組） ⑤ 制服アンケート