



【学校教育目標】「人間性豊かな心を持ち 実践力のある生徒の育成」
— 気付き、生かす —

若松中だより

千葉市立若松中学校
校報
第 3 号
令和 2年 5月 1日

生活のリズムを整えよう

校長 古市 直彦

桜の季節を過ぎ、新緑の美しい季節となりました。しかし、別紙でお知らせしましたとおり、新型コロナウイルス感染症予防のための休校期間が延長され、学校では、まだ新年度をスタートすることができません。とりあえずは5月17日（日）までの延長ですが、更に延長される可能性もあります。一日も早く、学校がスタートできることを願っていますが、こればかりはどうしようもありません。

しかし、自分で、自分の生活リズムをきちんと整えることは、できるはずです。

先日、4月22日（水）～24日（金）で学年別に登校日を設けた際に、毎日どのような生活を送っているのか、アンケートをとってみました。

結果の一部を紹介します。

起床時刻

1年平均	7時43分
2年平均	8時04分
3年平均	8時23分
全校平均	8時05分

睡眠時間

1年平均	9.0時間
2年平均	8.7時間
3年平均	8.6時間
全校平均	8.8時間

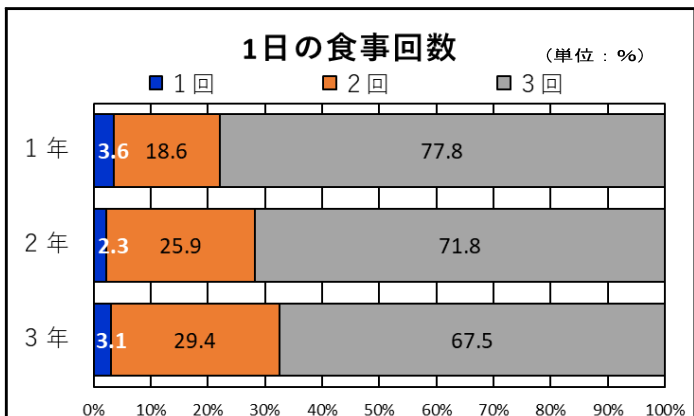
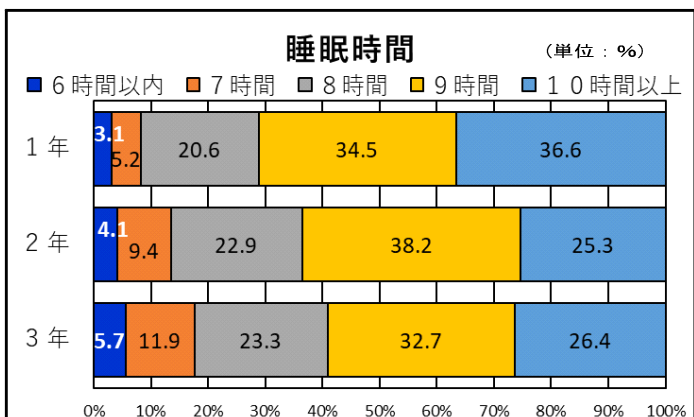
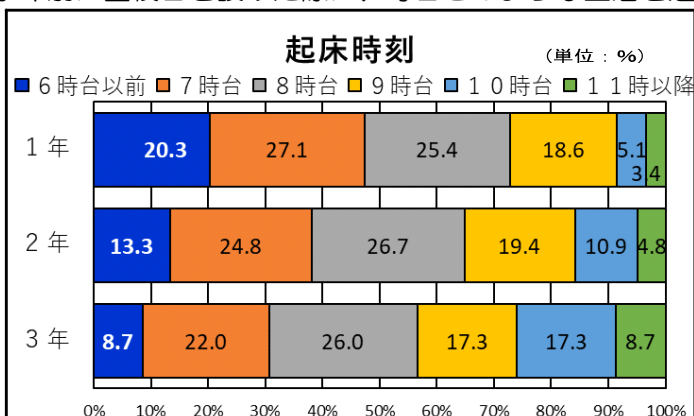
睡眠時間は十分にとれてるようですが、起床時刻が遅くなっている人が多いのが心配です。9時以降の起床になってしまっている人が全校で35.2%（3年生は43.3%）もいます。学校がある時と同じような起床時間にするように心がけましょう。

1日の

食事回数

1年平均	2.74回
2年平均	2.70回
3年平均	2.64回
全校平均	2.69回

全学年の平均で、27.6%の生徒が1日3回の食事をきちんと、とれていませんでした。食事回数が少なかった生徒の多くには、起床時間が遅いという共通点も見られました。

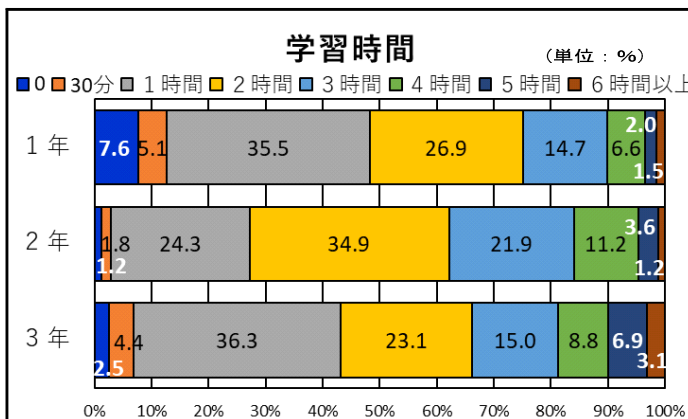
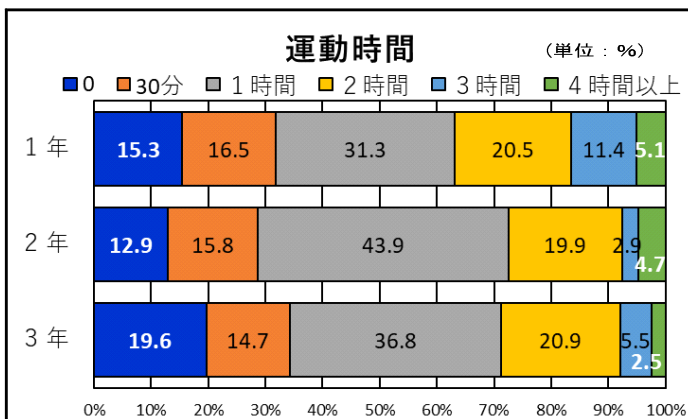


運動時間	1年平均	1時間21分
	2年平均	1時間11分
	3年平均	1時間07分
	全校平均	1時間13分

平均で、68%の人は、1時間以上、体を動かすことができているようです。屋外に出にくい時期ではありますが、「3密」をさけながらの運動を継続しましょう。

学習時間	1年平均	1時間49分
	2年平均	2時間18分
	3年平均	2時間10分
	全校平均	2時間06分

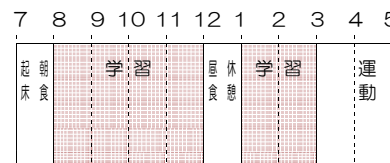
ここでは2年生の頑張りが目立っていますが、3年生の中には、1日9時間以上の学習をしている人もいました。頑張っている人と少し油断してしまっている人の差は、確実に開いてきているようです。しかし、どの学年も全体的に学習時間の不足は気になります。



休校が更に延長されることも予想できますから、ここでもう一度、生活のリズムを整え直しましょう。ポイントは、

学校がある時と、同じような生活リズムにする必要がある！

ということです。そのために、



①起床時刻を早くしましょう。

学校に来るときと同じように起きて、きちんと朝食を食べましょう。食生活を整えることも大切な自己管理です。いつも学校に来ている8時には机に向かい、短い時間でも読書をししましょう。

②最低4時間(できれば6時間)の学習をししましょう。

学校と同じように、50分学習したら10分休憩するというリズムで、午前中に4時間は学習するように、自分で学習計画を立てましょう。午前中4時間、午後2時間の学習ができれば理想的です。体を動かすのは保健体育、家事を手伝うのは技術・家庭。そんな扱いでも構いません。

学習する内容は、別紙で各学年や教育委員会から出ているものを参考に、自分で工夫していきましょう。前号でもふれましたが、教科書を読むだけでも、教科書をノートに書き写してみるだけでも学習効果は絶大です。

何をしたらわからない人は、ぜひ、「個別相談日」も活用してください。「3密」をさけ、ひと教室に12人以下しかいれないような形で実施する予定です。お待ちしております。

いつでも学校を再開できるよう、校内の環境づくりは継続して行っています。5月になり、去年は1匹だった廊下を泳ぐ巨大鯉のぼりも、今年は3匹に増やしました。子どもたちの健やかな成長を願って。

本校では、ご意見やご感想を広く募集しております。お気づきの点等ございましたら、お気軽に学校までご連絡ください。

