



☆☆☆「PHOENIX」カラー版は、宮原中学校ホームページでご覧いただけます。☆☆☆

6月1日から学校を再開します

保護者の皆様には、臨時休業期間中、本校の教育活動にご理解、ご協力いただきまして、誠にありがとうございました。おかげさまで、生徒と定期的に連絡をとることができ、生徒の様子を把握することができました。心からお礼申し上げます。

さて、5月20日から登校日を設け、分散登校を開始しましたが、5月25日付けで呉市教育委員会から通知があり、6月1日(月)から学校を全面再開することになりました。

全面再開に当たっては、文部科学省通知「学校の新しい生活様式」を踏まえ、手洗いやマスクの着用、距離を保つことなど、できる限りの感染症予防対策を徹底していきます。引き続き、保護者の皆様のご協力を、よろしくお願いします。

手指の消毒、換気等、感染症予防を徹底します。



〈全面再開に当たっての今後の予定等〉

- 呉市立学校においては、6月1日(月)から、「学校の新しい生活様式」による全面再開となります。
- 給食も、6月1日(月)から開始します。
- 部活動については、6月8日(月)から再開します。6月中は生徒の体調面に配慮して、土曜日及び日曜日を休養日とします。
- 内科検診等、定期健康診断は、市教委から実施の指示があった後、改めて学校医と連携して日程を決めます。決まり次第、お知らせします。

《夏季休業期間中の授業日について》

- 次の期間に授業日を設定します。(土日、祝日を除く)
 - ・7月21日(月)～8月7日(金) ・8月20日(木)～8月31日(日)
- ※どちらの期間も給食を実施します。
- ※授業や部活動について、くわしくは今後検討してお知らせします。
- ◇なお、今後状況が変化した場合には、改めてお知らせします。



〈行事等の中止について〉

- 次の行事等の中止が決定しています。ご理解の程、よろしくお願いします。
 - 呉市中学校総合体育大会(例年6月上旬) 県選手権呉・賀茂地区予選会(例年6月中旬)
 - 広島県中学校選手権大会(例年6月～7月) 中国中学校体育大会(例年8月上旬)
 - 全国中学校体育大会(例年8月中旬及び冬期)
 - 令和2年度「呉市キャリア・スタート・ウィーク」(2年生対象の職場体験, 例年8月後半)

《宮原中学校関係》

5月28日(木) 神原公園クリーン活動(3年) 6月1日(月) 「一人じゃないよ！」事業

スクールカウンセラーからの アドバイス (岡崎 彩 先生)

何でも気軽に相談
してください。
(毎週火曜日、事
前に担任へ)



新型コロナウイルスの感染が拡大し、学校を再開できない状況が続いていますが、皆さんは、どのように過ごしているのでしょうか。

TVやインターネットでは連日新型コロナウイルスについて報道されたり、外出を自粛する日々が続いたり、皆さんの生活に大きな影響が出ていますね。今までできていたことができない日々が続き、もううんざり！という人もいるでしょう。ですが、皆さんが協力してくれているから、呉市の感染者数は抑えられています。皆さんがこれまでやってきたことは、皆さんや周りの人を守るために大切なことです。今後も体調に気をつけて過ごし、引き続き感染予防を心掛けましょうね。

さて、こういった日常とは違う日々が続くことで、皆さんはイライラしたり、疲れたなと感じたり、急に悲しくなったりすることはないでしょうか。いつもと変わらないという人も、気がつかないうちにストレスが溜まっているということもあるかもしれません。

学校が再開した時に皆さんが元気に過ごせるように、気をつけてほしいポイントをお伝えしたいと思います。

①新型コロナウイルスのニュース(SNSに載っていることも含めて)からは、できるだけ離れましょう

ドキドキすることがあると、気になってニュースを見たり検索したりしてしまいますね。ですが、情報にはデマが紛れ込んでいたり、事実でも映像を使って過度にドラマチックにつくられていたりします。こういった情報は、知らず知らずのうちにこころを疲れさせます。情報を得るのは限られた時間だけにして、ほかの時間は楽しいなと思える番組を見たり、好きな音楽を聴いたりして過ごしましょう。

②感情(喜怒哀楽)を表現できるものに触れましょう

映画・本・お笑い…あなたの好きなものは何ですか？

③体を動かしましょう

家にいる時間が続くと、体の感覚がにぶってきます。食事や水分は、いつもと同じくらいとっていますか？お手洗いの回数は減っていないでしょうか？

1日に数回、時間を決めて、手足をブラブラさせるなど体を動かしたり、深呼吸したりしてリラックスする時間をもちましょう。

やってみましょう！呼吸筋のストレッチ

1 吸ってストレッチ
息を吸って肩をあげる。肩からゆっくりと息を吸いながら、肩を徐々に上げる。出来れば両肩を前に入れて行うとベター。

2 はく
肩の力を抜いて動かしましょう。

1セット 3回

1 はく
息を吐いて肩を後ろに下ろす。息を口からゆっくりと吐きながら、肩を後ろに回して下ろす。肩の力は抜くのがポイント。

2 吸ってストレッチ
両手を重ね、ゆっくり吐く。両手を胸の上部に重ねて当て、息をゆっくりと口から吐く。

3 はく
POINT
ココ(呼吸筋)をストレッチ

1セット 3回

1 はく
吸いながら胸を押し下げる。息をゆっくり鼻から吐きながら、持ち上がる胸を手で押し下げる。あごを前上方に突き出す。

2 はく
もとの姿勢に戻る。息をゆっくり口から吐きながら手の力を抜いてもとの姿勢に戻る。体が後ろにそれないように注意。