

連休を迎えるにあたり

高岡市立南星中学校

新しい学年がスタートして間もなく1ヶ月になりますが、コロナウィルス感染症予防のための臨時休業が続き、あまり学校に登校することなく、6日間の連休となります。まだ、学校生活のリズムがつかめていない人もいます。

次のことに十分気を付け、有意義な連休を過ごしましょう。



1 生活について

- ・連休の意義を理解し、家族との触れ合いの時間をつくりましょう。
- ・自分に応じた生活設計を立て、無理せず、しっかりと睡眠を取り、栄養ある食事を取るなど、免疫力を低下させないように努めましょう。
- ・課題学習や読書等に取り組みましょう。
- ・不要不急の外出は控えるようにしましょう。
- ・部活動は、行いません。家でできるトレーニング、練習に取り組むなどして、体力や技術の維持に努めましょう。
- ・デイリーライフ（生活ノート）を活用し、行動の計画と毎日の振り返りを行いましょう。

○昭和の日（4月29日）

昭和天皇の誕生日です。激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす日です。

○憲法記念日（5月3日）

日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する日です。

○みどりの日（5月4日）

自然に親しむとともに、その恩恵に感謝し、豊かな心を育む日です。

○こどもの日（5月5日）

子供の人格を重んじ、子供の幸福をはかるとともに、母に感謝する日です。
（「国民の祝日に関する法律」より）

2 行動について

- ・外出する際は交通ルールやマナーを守りましょう。
- ・集団感染を防ぐため、換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることは避けましょう。
- ・インターネット、メール、LINE、Twitter、Instagram等によるトラブルが多く発生しています。インターネットの利用については、目的を考え、ルールやマナーを守りましょう。
- ・インターネットを夜間に使用すると、寝不足や睡眠障害を引き起こすこともあります。一日の使用時間、使用する時間帯等、保護者と相談の上、利用するようにしましょう。