

四中だより

No. 2

令和2年（2020年）4月16日

枚方市立第四中学校

校長 鶴島 茂樹

四中生のみなさん！元気に過ごせていますか？

生活リズムを整えましょう！！生活リズムが乱れると体調が崩れたり、免疫力が落ちたりします。学校生活が始まった時にしんどい思いをしないよう、計画的に過ごしましょう！！

例えば・・・

<モデルプラン>

- | | |
|-------|-----------------------------------|
| 7：00 | 起床（普段、通学している時の起床時間に合わせて・・・）
朝食 |
| 8：00 | 運動（ランニング等 友人を誘わず単独で） |
| 9：30 | 学習（学校からの課題） |
| 12：00 | 昼食・読書・自由時間（家の中で） |
| 16：00 | 運動（ランニング等、友人を誘わず単独で） |
| 17：30 | 自由時間・夕食 |
| 20：00 | 学習（学習ツール等の利用・自分なりの予習等） |
| 23：00 | 就寝 |

あくまで「例」です。大切なことは、自分で計画を立てて規則正しく生活し、主体的に学習するということです。特に3年生！！今この時の学習が、希望の進路に直結するかもしれません。「後悔、先に立たず」ですよ。

*できれば1日1回は検温して、体調の変化にも留意しましょう。

<ピンチはチャンス>

日頃、出来ないこともやってみてはいかが？例えば・・・

- ★新聞を読んでみる。（読解力がつく・社会情勢がわかる）
- ★家族のために、食事を作ってみる・家の掃除をしてみる・洗濯を引き受ける・買い物を引き受ける
- ★冊数の目標を決めて、読書に励む
- ★好きな絵を描いてみる・好きな楽器の練習をする（近所迷惑にならぬよう）

その他、考えれば色々あると思います。この際、何か一つのこと挑戦して、ポジティブに毎日を過ごしましょう！！