

# 臨時休校中の過ごし方

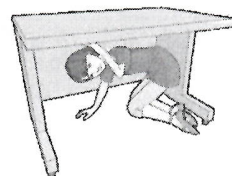
H28. 4. 19 東陽中学生徒指導部

本日より、22日（金）まで地震による臨時休校となります。これは夏休みなどの長期休業とは異なり、みなさんの命を守るために、大切な授業をカットしてまでの休校です。

このことを十分理解した上で、以下の約束をしっかり守って過ごしてください。

## 1 油断せず、身の安全を最優先に

「天災は忘れた頃にやってくる」の言葉通り、余震の間隔が長くなったからといって決して油断しないで下さい。ここ数日間はいつ何時も地震がやってくるという緊張感を持って、またその際の行動も常に意識して過ごして下さい。



## 2 勉強を怠らない



本来なら授業が行われている期間です。家庭学習期間として各教科の課題（別紙プリント参照）を日々計画的にきちんと行って下さい。

## 3 規則正しい生活を心がけよう

休みになると多少気持ちがゆるみがちになります。生活のリズムが乱れてると、来週からの学校生活に影響します。朝起きて活動するという、当たり前のことを心がけましょう。

## 4 一日一汗、運動をしよう

みなさんは日々部活動で汗を流しています。家でじっとしていると、食事との関係で体調が崩れるかもしれません。できる範囲で結構ですので、家の近くなど安全な場所で一日一回は体を動かすようにして下さい。



## 5 不要な外出をしない

臨時休校の趣旨を理解して、自分たちだけで遊びに行ったり、遠くへ出かけたりなど絶対にしないで下さい。勝手な行動をせず、できるだけ家族の方と共に過ごすようにして下さい。

何かあったら学校：65-2650、または担任の先生へ連絡してください。

☆☆☆☆☆来週から元気に学校生活を再スタート!!☆☆☆☆☆