

# Greens

第3号

## ～休校中の生活をふり返ってみよう～

今、人との接触を8割減らすことで新型コロナウイルスの感染の蔓延を抑えられると言われています。そのことで医療崩壊を防いだり、尊い命を危険から未然に防いだりできる意味のある時間でもあります。そのための不要不急の外出の自粛、休校措置での生活など普段とは違う生活になりますが、休校中の自己管理、目標を持った生活に努めてぜひ前向きに活用できるようにしていきましょう。



生徒によっては「苦手な学習の復習をじっくりやってみた」、「マスクを家の人と自作してみた」、「部活代わりに個人練習をしてみた」、「筋トレを毎日頑張っている」、「教科書で予習をしてみた」、「読書をじっくり楽しんだ」、「家の人の手伝いをしてみた」、「レシピを調べて料理・お菓子を作ってみた」など、家庭での時間をプラスの時間に変換している生徒もいて感心しました。こういうときこそ発想の転換でプラスにしていきましょう。

### ●休校中の生活チェック

休校中の生活をふり返ってみよう！＋変換できたかな？－だったかな？○を付けてみよう

項目	内容	自分の評価	家の人からの評価
生活のリズム	学校へ行く時間には起きていた		
	いつもの就寝時間には寝るように出来た		
	朝食・昼食・夕食をきちんととることが出来ていた		
学習・運動等	学習時間を確保して宿題や課題に取り組めた		
	せっかくの機会なので1年範囲の復習をしてみた		
	自分で+αの目標を設定して学習に取り組んだ		
	室内や自宅周辺などでも運動を適度に行うことが出来た		
充実自己管理・生活の	家の人の手伝いを何かすることが出来た（ ）		
	ゲームの時間が増えてしまう事なく自己管理できた		
	スマホやSNSの時間が増えてしまったりすることはなかった		
	読書をする事が出来た		
	新聞やニュースを見て社会の動きに関心を持つことが出来た		
健康管理	うがい・手洗い・検温など健康管理・自己管理に努められた		
	パーソナルディスタンスを意識することが出来た		
	不要不急の外出を控えるよう意識できた		
超有効活用	自分なりにコロナ自粛の生活をプラスに出来るような工夫や課題を設定して頑張ってみた。《勉強・筋トレ・読書・料理・手洗い・趣味など》  （ ）		



16個中何個○が付いたかな？ 自分の数  / 16個

A:12～16個…頑張っています！ B:6～11個…生活の見直しをしましょう。 C:0～5個…早急な改善を！