



K 中通信

学校だより 2号
令和2年4月20日
横浜市立軽井沢中学校

学校ホームページ <http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/jhs/karuizawa/>

【学校教育目標】 『主体的に考え行動し、未来を切り拓く生徒の育成をめざします』

- 様々な関わりを通し、よりよく解決する力を育てます（知・徳・公）
- 持続可能な社会の実現を目指し、しなやかに生きる力を育てます（体・開）



Stay Home そして Social Distancing

校長 星野 久美子

新型コロナウイルス感染症対策のための一斉臨時休業が続き、生徒の
声が聞こえない校舎は寂しく、そして冷たく感じます。

感染症防止のため在宅勤務が勧められていることから、現在出勤する
先生の数も各学年で1～2名となり、職員室が広く感じられます。

このような状況の中、生徒のみなさんはどのように毎日を過ごしていますか。

友達と会えない、部活動もできない、授業も始まらない。そのような状況の中でイライラしたり不安
になったりすることは、ある意味当たり前のことだと思います。しかし、私たちは「 Stay Home 」

「 Social Distancing 」にしばらくの間取り組み、そして全員が心身ともに健康な状態で学校を再開し
たいと思います。そのためには、次のような例を参考にして、自分をコントロールすることを心がけて
ください。

（1）時間をコントロールしよう

起床する時間、食事を摂る時間、就寝する時間が不規則な人は、まずここから見直しましょう。具体
的には、カレンダーを毎日見て自分のスケジュールを立て、時計（タイマー）を活用し時間をコント
ロールしましょう。

（2）生活の質を上げよう

時間が不規則になると、生活の質が落ちます。身支度をきちんとして、身の回りを片付けましょう。
環境を整えば気持ちも落ち着いてきます。料理や裁縫、掃除など日頃やっていない家事にチャレンジし
て生活力を身に着けることもお勧めです。音楽を聴くのも良いですね。

（3）体を動かそう

「 Stay Home 」の一番の問題点は、運動量の減少です。一人でジョギングに取り組む、動画を視聴
してラジオ体操やストレッチ、様々なワークアウトに無理のないように取り組んでみるのも良いですね。

（4）学習に取り組もう

一斉臨時休業中は、本来ならば授業がある日で学習内容が決まっています。そのために家庭で取り組
む学習課題が出されています。学校が再開するときはこの課題に取り組んでいることが前提となります。
取り組んでいて分からないときは、遠慮せずに学校まで連絡をください。必ず先生方が対応します。

Social Distancing

スーパーで大きな間隔をあけてレジに並ぶ買い物客や、テレビ画面の中の距離を置いたコメンテータ。
物理的な距離を保つ「Social Distancing」の光景が、日本でも日常になってきました。しかし、公園
や空き地では、まだ密集して遊ぶ人が見られます。基本は「Stay Home」しかし、やむを得ない場合
は間隔を空けることを心がけましょう。世界保健機関は感染防止のため、少なくとも1メートルの距
離を保つことを推奨しています。