



## ストレスマネジメント

長期にわたる休校期間に加え、中学生の時期は学習や成績、不安、自己葛藤、人間関係などストレスの多い環境にあることから、ストレスへの適切な対処の仕方を学び、自分に合ったストレス解消法を見つける目的で、6月2日(火)にスクールカウンセラーとともに「ストレスマネジメント」の授業に取り組みました。集中するためのコツや呼吸法、ストレスを軽くするための「気分を変える行動」の練習など、実演を交えながら学ぶことができました。

人は困難に出会っても、解決への見通しが持てたり、取り組みのよさ(意識)が分かると、今の成果が確認できると気持ちが楽になるそうです。誰かに相談することで、自分の中にストレスをため込まないようにできます。

ストレスを自分で抱え込みすぎないようにしましょう。



## 学力充実に向けて～数学の授業での取り組み～

7月1日(水)に数学科の研究授業を行いました。1年生の少人数数学級の授業を職員が参観し、授業後には八代教育事務所の安部指導主事も交え、授業研究会も実施しました。

生徒たちは電子黒板に提示された写真を見て考えたり、タブレットPCに自分の考えを書き込んだりしながら、自分の思考を深めていました。

さらに、個人の考えを発表することで、他人の考えに触れ、多様な見方・考え方を知ることができました。どの生徒も一生懸命集中して考えていました。

授業研究会では、授業を通して得た様々な学びについて職員間で情報共有しました。それを、今後の各教科の授業に生かすことで、竜北中学校の学力充実に繋がっていききたいと思います。



## すくーらいふ 竜北中学校

今年、新たに65人の新入生を迎え、生徒数204人で「一人一人の将来の夢の実現」に向け、「コミュニティ・スクール」などと協働し、「学力」や「体力」、「自律する力」を育てていきます。新型コロナウイルス感染症対策も新たな取り組みのひとつとし、地域の皆さまとともに「未来の氷川町」を担う人材育成に向け、教育活動を実践していきます。



## 竜北中学校版「新しい生活様式」

4月15日(水)から5月31日(日)までの長い臨時休校が終わり、6月1日(月)から学校生活が戻ってきました。感染防止対策をとりながら全校生徒で安心して学校生活を送るために、竜北中版「新しい生活様式」を作成しました。

これまでとは一変した慣れない生活様式に戸惑いながらも、徐々に落ち着いた学校生活を送ることができてきました。

6月4日(木)からは部活動も再開し、竜北中学校にも活気が少しずつ戻ってきています。

年度当初に予定されていた、体育大会や集団宿泊、修学旅行などの学校行事や家庭訪問、授業参観は残念ながら中止や延期になってしまいましたが、「新しい生活様式」を意識しながら、少しずつ日常を取り戻していきたいものです。



▲職員室の飛沫防止シート



▲廊下に掲示しているソーシャルディスタンスのポスター

竜北中学校「新しい生活様式」【改訂版:R2.7-】

<感染防止の3つの基本>

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)
- 手洗いは石けん等を使いしっかりと行う(30秒以上)
- 校内ではマスクをきちんとつける

【登校前】

- 必ず検温を行い、健康観察カードに記入する

【登下校】

- 人との間隔を十分に取る(ソーシャルディスタンス)

【登校】

- 所定の場所から入室し、健康観察カードを提示する(検温していない生徒は体温を計る)
- 熱がある、風邪をひいている等の症状がある場合は無理をせず、家に帰り休養する
- 教室に入る前は、うがい・手洗い(消毒)をする

【給食】

- 給食前にしっかりと石鹸で手洗いとうがいをし、消毒をする。
- 配膳の時は、「しゃべらない・近寄らない・人のものをさわらない」の3ないを心がける
- 前を向いて静かに食べ、食べ終わったらマスクを着用して静かに片づける

【水道・飲料水】

- 必ず水筒を持参し、補給は水道を使う
- 冷水機はしばらくの間、使用禁止
- 直接蛇口口に水を運ばない
- 水道はレバーを肘や手の甲で操作する

【教室】

- マスクをつけ、咳エチケットに気をつける
- 窓を開け、常に換気しておく
- 机の間隔を常に保つ
- 授業中は、無駄なおしゃべりはせず集中して黙々と学習に取り組む

【休み時間・昼休み】

- 人との距離を常に意識して過ごす
- トイレは、男子の小便器は1つ間隔で使用する。個室(大便器)は男女とも全室使用してよいが、待機する場合は間隔(足型)を開けて待つ
- 友達と会話する場合も距離を意識して、必要以上に近づかないよう心がける

【歯みがき】

- 一度に手洗い場に集まらず、自分の座席について前を向いて歯磨きを行う
- うがいは一人2回までとし、短時間で座席に戻る
- 歯ブラシ・コップは各自ロッカーで管理する

【掃除】

- 集まらずに無言で掃除を行う
- 掃除が終わったら手洗い(消毒)を行う

【部活動】

- 各部の感染予防対策をしっかり守り活動する

【下校】

- 帰宅後は必ずうがい・手洗いをする

## 心と体のアンケートと教育相談を実施しました

6月の学校再開に合わせて、「心と体のアンケート」を全校生徒対象に実施しました。

昨年度末から約3か月間という、長期間にわたり様々な活動が制限されるなかで、ストレスを抱えている生徒が多数いることが予想されたためです。

アンケート実施後、担任による「教育相談」を行ったところ、新型コロナウイルス感染症に対する不安や、休校による学習の遅れに対する不安、部活動の試合があるか、友達と思うように関わることができないことに対するストレスなど、様々なことを抱え込んでいる状況がありました。大人も子どもも、経験したことのない未知のウイルスへの対処で世界中が混乱している中で、学校や家庭だけでなく地域も一緒になって、この「コロナ禍」を乗り越えていきましょう。