



進礼和校
取節心訓

東広島市立中央中学校

学校通信 令和2年5月11日

〒739-0044 東広島市西条町下見4281番地1 Tel 082-431-5055

<http://www.city.higashihiroshima.lg.jp/school/chuou-chu/>

臨時休業延長が5/31(日)まで延長されます。

4月16日から始まった臨時休業は、当初5月6日(水)までとなっておりますが、市教委の指示により5月31日(日)まで延期となりました。今後の予定につきましては、メール配信及び中央中学校ホームページで、情報をお伝えします。また、何か変わったことがありましたら、学校に連絡をしてください。【HP：お知らせ(新型コロナウイルス感染症拡大防止対策)】

第1回個別登校日 5/11(月)・12(火)

延長された臨時休業中は、生徒の健康状態や学習状況を把握するために、1週間ごとに個別登校日を設けます。各学年を1～3組及び4～6組の2つのグループに分けて、時間差で登校するようにしています。短い時間ではありますが、生徒一人一人の健康状態を確認し、前日の課題の提出と次の登校日までの課題を渡します。

	5月11, 18, 25日(月)	5月12, 19, 26日(火)
8時30分～10時00分	各学年1組, あおば学級3学級	各学年4組
	男子8:30～	女子9:00～
10時00分～11時30分	各学年2組	各学年5組
	男子10:00～	女子10:30～
13時00分～14時30分	各学年3組	各学年6組
	男子13:00～	女子13:30～

課題について

臨時休業の期間は、この度の期間延長で2か月余りになりました。5月7日以降の臨時休業中の、自宅での学習は、自分で計画を立てて進めていくことになります。コツコツとがんばって取り組みましょう。課題の観点と学習のポイントを次の表にまとめています。



学年	課題の観点	学習のポイント
1年生	小学校の復習 中学校の予習	学習習慣を形成することが重要です。生活ノートの日記や1日1ページ学習に取り組みましょう。中1初めの学習内容は、小学校で学んだことを深めていく事項が多いので、まだ習っていないところでも、教科書を読んでみたり、問題集に取り組みだりしてみましょう。
2年生	予習	1年生の内容の復習も大切です。一方で、今こそ予習に取り組んでみる時です。教科書を読み進んで、自分で考えて、これから学習する内容にチャレンジしてみましょう。
3年生	入試対策	高校入試の6割程度は1・2年生の学習内容です。多くの問題を解いていく中で、自分の弱いところを発見し、補強していきましょう。課題の内容の答え合わせを丁寧にやり、間違えたところは振り返ることができるように、問題番号にマークをつけておくとよいです。

デジタル教材のおすすめ

[子供の学び応援サイト（文部科学省）](#)

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.ht

[英語科:三省堂ホームページ](#)

<https://tb.sanseido-publ.co.jp/rinji-info-0406/>

[英語科:日本英語検定協会ホームページ](#)

<https://www.eiken.or.jp/eiken/>

[インタラクティブスタディ](#)

<https://school.study.gr.jp/> (ID: study4f PW: 6160)

県選手権予選大会(5/16・17)が中止となりました。

各中体連からの通達により、全国中学校体育大会の中止に伴い、中国、広島県、呉・賀茂大会が中止となりました。そして、5/16・17開催の東広島市県選手権大会予選の中止が、残念ながら決定しました。また、6/3に予定していた春季陸上大会も開催が困難であると判断されました。

今後の大会の可否については、連絡を待ってお知らせいたします。

保健室より

○生活リズムをとりもどそう！

新学期が始まって、ひと月が経ちました。今年度は、新型コロナウイルス感染拡大に伴って、4月からはほとんど学校が臨時休業となってしまうました。家で過ごす時間が長い分、規則正しい生活習慣を送れていない人も多いのではないのでしょうか。

次の学校生活が始まると、急激な生活習慣の変化で、疲れが出たり体調を崩すこともあると思います。そうならないためにも、休校中でも睡眠時間を上手に確保して、体調を整えていくようにしましょう。

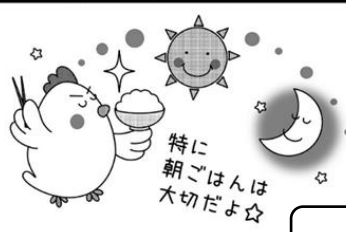


早寝して毎日決まった時間に起きる

毎日3食きちんと食べる

継続して適度な運動をする

「十分な睡眠」
「バランスの良い食事」
「適度な運動」
を心がけよう。



特に朝ごはんは大切だよ☆



家でできる、筋トレにチャレンジ！

○熱中症に注意！

5月は過ごしやすいようであるが、実は熱中症に注意が必要な時期。まだ体が慣れておらず、熱中症になりやすいのです。また、長い休みの後の急な激しい運動も危険ですので、徐々に体を慣らすようにしましょう。

熱中症は、予防がとても大切です。のどが渇く前に、水分を取ろう。

こんな様子はありませんか？



- 顔が赤くほてっている
- ひどく汗をかいている

防ぐために

- ・水分補給をしっかりと
- ・こまめに休憩をとる
- ・暑さに応じて脱ぎ着できる服装を
- ・屋外ではぼうしをかぶる

