宮城県名取高等学校
１　学　年　便　り

令和２年（2020）年３月11日

自 由

禍を転じて福となす！

１学年の皆さん、元気にやっていますか？急な休みになって10日。どんな生活を送っているでしょうか。次の登校日はまだ決定していません。でも、「この日は登校だよ」、という連絡が行くかも知れません。その時に備えて、起床時刻はいつもの時刻をキープしましょう。起床したら家の手伝いをするなど、毎日の体内リズムを一定にするように意識して下さい。ちなみに、お昼寝の習慣はつけないようにして下さい。夜の睡眠の質が落ちます。

ところで、私たちは日常生活で特に感染症を意識している訳ではありません。しかし、これだけ広まってくると自分では意識していない行動にも目を向け、しっかり対策を取る必要がありそうです。何しろ、新**型コロナウィルスは最大９日間残存している**そうです。インフルエンザ菌が最大２日間だそうですから、かなり強力な菌です。では具体的に何に気をつけるべきでしょう。

一つ目は**スマホの扱い**です。皆さんの様子を見ていると、トイレに行くときもスマホを握りしめています。**感染症から考えるとトイレはかなり危険な場所**です。自宅外のトイレでは危険性は一層増します。また電車のつり革であれ、エレベーターのボタンであれ、様々な菌が付着しています。無論新型コロナウィルスの菌も。私たちはそれらに触った手でスマホをいじっています。多分そのまま寝床まで持ち込んでいませんか？**そのスマホを消毒していますか？**「えっ！スマホを消毒!?」でも、帰宅したら（会社では出社時も）手を洗いませんか？それは何のためでしょう？ひょっとしたら手についているかも知れない様々な菌を洗い流すためではありませんか？であれば、**外で様々な菌が付着したスマホも除菌しなければ**。おじいちゃん、おばあちゃんと同居している人は特に注意して下さい。

一つ目は、外でトイレを使用するときの留意点です。ハンドドライヤー（エアータオル）を設置している店舗が多くなりました。一見きれいに見えるのですが、ハンドドライヤー（エアータオル）が設置されている場合、覚悟が必要です。手に菌が付着している場合、送風で手を乾かすと菌が飛び、トイレ中に拡散してしまいます。したがって、**ハンドドライヤー（エアータオル）が設置されているトイレは菌が蔓延していることを覚悟して入りましょう**。なお、専門家によれば**一番安心して使えるのはペーパータオルが置いてあるトイレだそうです**。最近あまり見ないけど。

次に出校する日は未だ分かりません。ですから、上で述べたようにまず**規則正しい生活を送りましょう**。二つ目に**自分で時間割を作りましょう**。学校の時間割に合わせるのも良いかもしれません。「今から何をやろうかな」では何も始まりません。少なくとも次の日の予定を立ててから寝ましょう。

三つ目に**毎日運動をしましょう**。散歩でもジョギングでも構いません。一日に一回は体を動かす時間を取って下さい。例え５分でも、10分でも体を動かして下さい。天気が悪ければ室内でストレッチをしましょう。それだけでずいぶん違います。

最後に、**「３年間これだけはやった」と言えることを見つける努力を始めましょう**。そのために**大いに本を読んで下さい**。自分で時間の使い方を決められる期間です。せっかくの機会を無駄にだけはしないようにね。禍を転じて福となす、ですよ。

オンライン教材を活用してみよう！

急に決まった「臨時休校」。何をどう勉強して良いか分からない高校生向けに多くのオンライン教材が期間限定で提供されています。多くは、通常は有料だけど３月中は無償で提供しますよ、というものです。幾つかありましたので掲載しておきます。ぜひ、積極的に活用してみましょう。スマホで閲覧できるようです。

教材名	概要	運営企業	会員登録	無償提供期間
アオイゼミ	中高生向けのオンライン学習塾「アオイゼミ」の授業動画を公開	葵	必要	2月28日～3月31日
アポロン	休校になった生徒・学生に対してオンラインプログラミング学習ツールを提供	あんず堂	要登録	3月31日まで
小学生のための学びサポート教材	小学1年生～2年生の自習用ドリル（国語・算数）と、小学3年生～6年生の算数と理科の教科書を理解するための教材を提供。中学生や高校生、大学受験生に向けた教材も公開予定	Ｚ会	不要	3月2日から順次
Studycat	3～8歳向けの言語学習向けアプリを提供。英語やスペイン語、中国語、フランス語、ドイツ語に対応する。2020年2月から中華圏で提供していたが、2月28日から提供範囲を全世界に広げた	香港Studycat	必要	1カ月間
電子図書館まなびライブラリー	進研ゼミ会員向け電子書籍・動画サービスを提供。小学1年生～高校2年生までの3学期の総復習ができるドリルの送付サービスも提供	ベネッセコーポレーション	必要	3月2日～3月23日23時
track	プログラミング学習9コースを学生などに向けて提供	ギブリー	必要	3月2日～3月31日（3月8日まで申請した人のみ）
ニューコース学習システム	小学生、中学生の学習指導要領に対応したデジタル学習ドリルを提供。デジタル百科事典「ニューワイド学習百科事典」も利用可能	学研プラス	不要	3月2日～3月31日
まなびwith	小学1年生～6年生を対象とした2019年度教材の3月号（国語・算数）をPDFで公開。また3月号を除く希望した月号を印刷した教材を1人1冊まで送付するサービスも提供	小学館集英社プロダクション	不要	3月2日～3月31日
まなぶてらす	生徒や学生が勉強している映像を互いに共有することで、心細さを感じにくくするサービス「ネットで自習室」を提供	ドリームエデュケーション	必要	3月2日～3月19日（平日の午前9時～午後9時）
新型肺炎休校サポート LINEみらい財団	中学生、高校生向けに主要5科目の学習動画を提供。市進ホールディングスや学研ホールディングス、教育情報サービス、日本数学検定協会が用意したコンテンツ	LINEなど	提供するLINEアカウントを友達に追加する必要がある	3月2日から新型コロナの影響が終息まで

担任の先生方からメッセージ！

学年主任　小林　治　先生

皆さん、毎日何をしていますか。春休み・夏休み等も休みと言えば休みですが、いつからいつまでと決まっていて計画も立てやすいですが、今回は状況が違いますね。自主性が一段と問われています。「自由」（学年便りの表題と同じ）の意味を考えてみましょう。読書をおすすめします。それではまた。

推薦図書：『アンの青春』（新潮文庫）

…16歳から後のアンを読んでみよう！

１組担任　角田　千恵　先生

臨時休校です。皆さん暇ですか？自宅に電話をかけても捕まらない人がいますが，何をしているんでしょうか？まさか街へ繰り出して遊んでいるなんてことはありませんよね？休校にしている意味を考えて行動してください。家の中に飽きたら，街中じゃなくて自然の中で遊びなさい。花粉症は悪化しますが，ウイルスには感染しません。

２組担任　森元　先生

進路指導部として大学志望者へ。「受験生」になりましょう。まず、模擬試験の復習を必ずしてください。授業がなくても、教師がいなくても、ある程度の内容であれば解説動画がYouTubeに載っており、自力で勉強をすすめられます。私もこの期間に統計検定２級を申込み、動画を見て勉強中です。一緒に頑張りましょう。

１－２のみなさんへ。人生の中でこんなに自由な（不自由な？）時間をもらえることはもうないと思い、有意義に使いましょう。後期期末考査終了後、「自分と向き合う時間を作ってください」と話したことは覚えていますか。近い将来自分が何をしたいのか、そのために今すべきことはなにかを落ち着いて考えるチャンスですよ。

この一年間は楽しかったですね。このクラスのみんなの担任でよかったです。ありがとう。

３組担任　早坂　真紀子　先生

３組の皆さんお元気ですか。皆さん一人一人にお伝えしたいことは山ほどあるのですが、突然の休校で、言いたいことが半分も、いえ４分の１も言えずお別れになってしまいました。

このまま進級できても、来年の学習内容で苦労することがわかっている科目があるのなら、この４週間で立て直すべきです。先月、課題をお渡ししましたが、答えを写して提出しても学力向上にはなりません。いつも言っていますが、意味があるからやっているので。自分自身から「学ばなければ」という強い気持ちがなければ、とてもとても高等学校の学習内容を理解するのは難しいです。そして、やる気は自分で自分の中で起こすことしかできないので。

では、皆さんも体調管理はしっかりと。

１年間ありがとう。楽しかったよ。

４組担任　足利　璃子　先生

こんにちは。皆さんお元気ですか？学校に来られず、部活動もできず、思うように外出もできない中、皆さんの体力は有り余っているでしょうし、精神的なストレスも多いのではと心配になります。が、とにかく、できなくなってしまったことやできないことを嘆くのではなく、時間ができた今だからこそできることを考え、行動してください。皆さんに会える日を楽しみにしています！！

５組担任　飯田　宏　先生

臨時休校になってから、だいぶたちますが皆さんどんな生活をしていますか？「暇でしょうがない！」と思っている人がいたら、２年生のスタートで出遅れていまいます。小説、新書、新聞を読み、知識を深めてください。また２年生になると、勉強が難しくなります。特に数学、英語はかなり難しくなると思うので、１年生で習ったことをしっかり復習をしてください。今の状況だと、始業式がいつになるかわかりませんが、健康に留意して有意義な毎日を送ってください！

６組担任　池田　先生

新型コロナウィルスによる休校という大変な時期に当たってしまい毎日心配事が多いと思います。最優先なのは，とにかく健康に気をつけて過ごして欲しいです。

さて，このような大変な時期だからこそ，学校再開後の２年生の生活やその先にある３年生や卒業後の生活を見据えて取り組んで欲しいです。今後の生活において，いつ最高のチャンスに巡り会うかはわかりません。自分にとって最高のチャンスを活かすためには，チャンスに巡り会う前にどれだけ準備ができているかにかかってきます。十分な準備ができていれば，チャンスを最大限に活かせますよね。チャンスに巡り会ってから慌てて準備をしても間に合うとは限りません。ですから，この休校期間を今後の学校生活や卒業後の進路実現に繋がるための準備期間として，最大限に活かして学習に取り組んでください。それでは，また。

７組担任　今埜　三千男　先生

皆さん元気ですか。生活のリズムを崩さないように注意して生活しましょう。食事と睡眠をしっかり取りましょう。

春休みまでのこの期間をチャンスととらえ有意義に過ごしてください。各科目の基礎基本をしっかり復習しておいてください。私が担当する化学でも来年度選択している生徒は原子量・物質量を必ず復習しておいてください。化学は物質量を中心に考えます。学年末で欠点科目のある生徒は最後のチャンスですから全力で再指導を頑張りましょう。

読書や散歩などもいいですね。休校になったイタリアミラノのアレッサンドロ・ヴォルタ高校で校長先生の生徒に向けた手紙が公表，話題になっています。是非一読して参考にしてみてください。大変な時期ですが皆で頑張って乗り越えていきましょう。(3/10)

卒業式！

３月１日に卒業式が行われました。新型コロナウィルスの影響で時間を大幅に短縮して実施しました。以下、写真を掲載しておきます。

卒業生呼名

卒業証書授与

校長式辞