

仙台高校在校生の皆さんへ

仙台市立仙台高等学校生徒指導部

## 臨時休業期間、学年末・学年始休業期間中の生徒心得

新型コロナウイルスの感染拡大を阻止するために、この度やむを得ず3月2日から学校が臨時休業となっています。本来であれば、今年度の総まとめを行った上で、来年度の目標実現のための具体的な準備を進める大切な時期です。このような状況下である今こそ、仙高生のプライドである「自主自立」の精神を実践する機会ととらえ、ピンチをチャンスに変えられるように皆で頑張りましょう。

**基本は自宅待機です。目的を理解し、不要な外出は決してしないこと！**

3月2日（月）から4月7日（火）までの休業期間、生徒諸君は生徒手帳の「生徒心得」（P. 10～P. 13）を遵守することは勿論のこと、以下のことも十分に心がけて生活してください。

### 1. 健康面について

何より健康が一番と考えて、食事と睡眠時間を大切にして、免疫力を高めよう。

なお、風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合、強いだるさや息苦しさがある場合等は、下記の機関に相談し、状況を説明した上で指示を受けて下さい。

また、新型コロナウイルス感染症に罹患した、または感染者との濃厚接触者となった場合には、必ず学校へ連絡して下さい。

仙台市・宮城県の電話相談窓口 コールセンター ☎022(211)3883

### 2. 学習について

教科書や教材、今までの定期考査や模擬試験等の問題を活用するなどして、基礎・基本の定着を図ろう。仙台市教育委員会ウェブページに学習コンテンツが掲載されました。自学自習に活用しよう。

<https://www.city.sendai.jp/johokasuishin/oshirase/gakusyushien.html>

なお、学校として、学習課題や進路を考えるための教材などを配布する計画があります。登校日を設定する場合もあり、予定が決まり次第、緊急メール配信や学校ホームページでお知らせします。

### 3. 生活習慣を整え、力をつける時

生活習慣は最も大切で、最も崩しやすいものです。生活習慣が崩れると全てが思うように進められなくなります。授業がある期間と同様な時間帯で、学習や部活動に繋がる活動を習慣化させて生活しましょう。また、携帯電話、スマートフォンを扱う時間を可能な限り減らすことが、充実した生活に繋がります。

- ① 情報収集＝新聞、テレビ等のニュースに触れ、社会の一員として今回の事態に主体的に係わろう。
- ② 読書＝読書は頭と心の栄養剤。心と視野を広げて新年度を迎えよう。
- ③ 健康＝血流の良さが、健康の土台となります。可能な限り、汗をかく程度に身体を動かそう。
- ④ 部活動＝いつ再開しても即対応できるように、できる限りの準備をしよう。この休業期間の過ごし方で、勝負は決まる。
- ⑤ 手伝い＝毎日、家の手伝いをしよう。お勧めはトイレ掃除。便器を磨けば心も磨かれます。
- ⑥ 日記＝日記を書こう。この不自由な期間に自分が何を考えて生活したか記録してみよう。
- ⑦ 携帯・スマートフォン＝可能な限り、自分の生活から切り離そう。大切な自分の時間（＝自分の命）を意味のあるものにしよう。

以上の①～⑦を生活に位置づけ、自分の生活ルーティンを作ろう。学校生活と同じように、オリジナルの「時間割」を作って生活してみよう。

#### 4. 新年度に向けての準備＝「心」・「身体」・「環境」を整える

- ◇ 「心」～新年度の「目標」を具体的に決め、その「目標」の先にある「目的」を明確にしよう。また悩み事などは家族・友人・先生方（\*電話連絡可）などに相談し、気持ちを整理して新年度に向かおう。 **※悩みは一人で抱えない。相談すれば、必ず前に進めるヒントはある！**
- ◇ 「身体」～生活リズムを整え、治すべきものは治療し、健康な状態で新年度を迎えよう。
- ◇ 「環境」～「目標」を達成するために必要な、身の周りの環境を整えよう。

#### 5. 生活上の注意事項

- ☆ 感染予防策としての臨時休業である趣旨を理解し、感染予防を第一に、**不要不急な外出や人混みは極力避け、カラオケや遊技場などでの遊戯を慎み、自宅での生活を中心に過ごそう。**
- ☆ やむを得ない外出の際は、行き先や帰宅時間を家人に明らかにすること。夜間外出はしない。
- ☆ 交通法規や公共マナーを遵守すること。
  - ※ トラブルがあった場合には、保護者、学校、下記の機関に必ず相談しよう。  
仙台北警察署 ☎022(233)7171      仙台市消費者センター ☎ 022(268)7867

#### 6. 禁止事項

- ◆ 酒類提供を主とする飲食店、パチンコ店等の未成年者入場禁止場所への出入り。
- ◆ **アルバイト（本来、長期休業中は認めているが、今回の休業措置の目的を考え禁止とする。）**
- ◆ 自動二輪、自動車普通免許の取得。
- ◆ 未成年者が運転する自動車や自動二輪への同乗。
- ◆ その他、触法・違法・迷惑行為に該当するもの。

#### 7. 学校への各種届出・連絡

- ◇ 被害、加害を問わず、事故に関係した場合。
- ◇ 違反など、取り締まりを受けた場合。
- ◇ 長期間、自宅を離れる場合。

#### 8. 携帯電話、スマートフォンの利用方法

**→正しい判断と、自分の言葉への責任を自覚し、他人への思いやりを持って使用しよう！**

- ◇ 社会不安が高まっている状況下では、誤った情報が流れ、一層不安を煽ることが歴史の中でも起こっています。正しい判断力を持って、落ち着いて生活するように心がけよう。
- ◇ 有害サイトへのアクセスや利用をしない。
- ◇ インスタグラムやツイッターなどの SNS への不適切な書き込みや情報の掲載をしない。

学校が再開された時、全校生徒が一人も欠けることなく集い、新たなスタートを切れることを心から願います。今こそ仙高生のプライド「自主自立」の精神を持って、この状況を「チーム仙高」の力で乗り越えよう！

