Future

三郷市立栄中学校
第２学年通信　第４号
令和２年５月８日(金)

５月の生活について

学校臨時休業の延長が続き、学習面や今後のことについて、不安を抱えている人も多いかと思います。生活面では、朝起きる時間が遅くなったり、毎日決まった時間に勉強をする習慣ができなくなったりしている人もいるようです。こんなときだからこそ、自分のことは自分で整えていかなくてはいけません。今回の登校日をきっかけに、自らの生活を振り返り、やるべきことをしっかりやっていきましょう。自分がどのように過ごしたとしても、等しく全員に進路を考える時期が訪れ、卒業式はやってきます。自分の将来に備えて、準備をしていきましょう。

以下は、宇宙飛行士「若田光一さん」による、閉鎖空間で、いかに健康的に過ごし仕事の能率を上げていくかについてのお話です。参考にしてみてください。

宇宙飛行士　若田光一(56 歳)さんに聞く　　2020.4.30.朝日新聞

★「国際宇宙ステーションの閉鎖空間で生きる知恵から学ぶ」★

1. スケジュールを明確にする。(見通しをもって生活する。休日は必ず休む)
2. 日記をつける。(今日一日を振り返り、明日に見通しを持つ)
   {NASA の精神心理研究においてもジャーナル（日報）をつけることが、心の健康を維持するのに効果的であると科学的に証明されている。}
3. 生活のリズムを乱さない。(質の高い睡眠時間と一日の生活サイクルの安定が大切)
4. リラックスする時間を持つ(趣味の時間等、自分の楽しみを大切にする)
5. 運動する。(1 日 90 分程度で有酸素運動・筋力トレーニング等)

■今後の予定■　以下の日程で、健康状態や学習状況の確認のため、電話連絡をさせていただきます。電話は保護者でなく、生徒本人だけでもかまいません。

５月１３日	水	電話連絡（午前・１組　午後・２組）
１４日	木	電話連絡（午前・３組　午後・４組）
２２日	金	自由登校日
２７日	水	電話連絡（午前・１組　午後・２組）
２８日	木	電話連絡（午前・３組　午後・４組）
６月　１日	月	始業式

■始業式・終業式の変更について■

メール配信でもお知らせしましたが、授業日数・授業時数の確保に伴い、１学期の始業式６月１日（月）、終業式７月３１日（金）、２学期の始業式８月１８日（火）に変更となります。

第2学年　5月の宿題　一覧表

	内　容		提出期限・場所	
国語	・詩の視写(スヌーピーのノート)・学習漢字ノート2(P2～P17) ・意味調べ・文法プリント・単元確認テスト・漢字を確認しよう(〇つけを**必ず**して提出しましょう) ・単元プリント(答え合わせは授業でします)		始業式提出・・・漢字ノート(国語ルーム提出) 22日提出・・・国語ノート(スヌーピー)・プリント	
数学	【5/22までの内容】 ・「数学は友達＋」の丸つけ・直し ・数学　学習プリント ・1年のワークp130～142	【5/22以降の内容】 ・数学　予習プリント(22日に配布) ・2年のワークp2～9	【5/22登校日で提出】 ・数学は友達＋ ・数学　学習プリント ・1年のワーク	【6/1始業式で提出】 ・数学　予習プリント ・2年のワーク
社会	・「歴史の学習」P2～P31・・・「歴史の学習ノート」に解答・記入する。 ★自学自習で大変ですが、計画的に着実に学習を進めましょう。		「歴史の学習ノート」・・・6/1始業式に提出	
理科	・プリント「4月の宿題の丸つけ＆間違えたところの復習 ・プリント「5月の宿題」 ・ワーク「理科の完全学習2年」P.2～31		【5/22登校日で提出】 ・プリント「4月の宿題」 ・プリント「5月の宿題」	【6/1始業式で提出】 ・ワーク「理科の完全学習2年」
英語	**☆英語ノート(New Study Notebook):P.4～P.73** ①記載例を参考に単語の意味を書く。 ②右側のページに教科書の本文を書く。(文ごとに1行空けて書いていく) ③本文の下に目標文(左ページ上)の練習をする。 ④Lesson以外のところは単語や文の練習をして埋める。 ※左ページの下は何も書かない。 ※ドリルはやらない。		最初の授業で提出	
家庭	家族の一員としての仕事を毎日1つは行う。 (特に体を使うようなものだとなお良い。) 例　窓ふき、雑巾がけ、お風呂洗い、玄関掃除など プリントに毎日行ったものを記入すること		最初の授業で集めます。 それまでなくさないように。	
美術	プリント①～⑤		プリント④、⑤を最初の授業で提出 それまでなくさないようにしてください。	
保体	体力づくりプリント　1枚 ☆毎日記入すること。運動しなかった日は正直に×を記入してください。 体育の授業は1週間に3時間あります。おうちでも3日間以上の運動実施を目指しましょう！		6月1日(月)	
道徳	・道徳ファイルの表紙の作成 黒板の中に自分の好きな言葉・格言・絵などをかく。 学年・組・番号・氏名を書く。		5/22(金)の登校日で提出	

別紙「家庭学習計画表」をもとに、学習時間を計画し、決められた宿題、ページ等を行っていきましょう。栄ノートの自主学習も平日は毎日行うようにしましょう。