



## 長い休みを過ごす、7つのポイント

新型コロナウィルスの影響で休校が続いている。ウィルス以外にもいろんなことがあって普段とは違う生活になり、みんなの気持ちが揺らぎがちです。不安を感じるのは当たり前です。そんな中でどうやって前向きに生きるか、日常が戻ってきたときに今のマイナス面を引きずらないか、先生たちも考えています。Brush Up! では進路関係の不安にお答えできるように「学習面」「生活面」を含めてアドバイスができたら、と思います。

### 1 課題は計画的に。必ずやり切る。

各教科から課題が出ています。休みが長ないので、中には「もう全部終わった」という人もいるでしょう。「つい遊んでしまって進んでいない」人もいるでしょう。

⇒課題が終わった人⇒出されたプリントは1度だけでなく、2度・3度と繰り返しやっておくと理解が進みます。また、この期間に自分の弱点を克服するようにしましょう。出された課題以外にも1,2年後の復習や、登校後むけて予習をするのもいいと思います。出された課題は一気に終わらせるのではなく、少しづつ計画的に進めましょう。

⇒課題が終わっていない人⇒進んでいない分はペースを上げましょう。やり始めないとやる気は出ません。そして、ただ出せればよいというのではなく、自分なりに理解をして完成させてください。

### 2 夜型は避け、生活リズムを崩さない。

深夜1時・2時まで起きていって次の朝に起きられず、結局昼まで寝てしまう、という人もいます。夜型から「昼夜逆転」と進行します。人間の体は一度夜型になってしまふと、それを朝型に戻すのが難しいものです。休み中ずっと夜型のままが続くと、再開されてからの授業に集中できなくなってしまいます。入試は朝から行われます。夜型になるのは避けて、午後11時～0時には寝るようにしましょう。朝はできるだけ早く起きましょう。学校がないからといって昼まで寝ていると、1日の半分をむだに過ごしてしまいます。起床時間はいつも学校に行っている時と同じくらいがベストです。そして、午前中に学習時間をとりましょう。今、身に付いている朝型の生活リズムを大切にしましょう。

### 3 1日の中で学習時間は分割して。

中学3年生では連続して集中できるのは1～2時間が限度です。長い休校が続き、そんなに長時間集中力が続かないのは大人も子供も同じようなものだと思います。そこで、1日をいくつかに分けて学習しましょう。例えば、午前中に2時間、昼から1時間半、夕方の夕食までに1時間半、夕食後寝るまでに2時間というふうに。これで1日7時間です。(毎日学校で勉強している時間プラス家庭学習もこのくらいですね)。集中が苦手な人はさらに30分ぐらいに区切ってもいいです。授業と違い自宅学習ではチャイムが鳴りません。自分で時間を決めて取り組みましょう。

### 4 気分転換を上手に。

一生懸命がんばるのはいいのですが、長時間の集中は難しいものです。無理をして続けても効果は上がりません。そんなときは、いったん机の前から離れて外の空気を吸いに出てみるのも気分転換になって良いものです。また、体を動かして少し汗をかいたり、家の中で軽く体操やストレッチなどをしてみるのもいいことです。

ただし「密集・密閉・密接」は避けて、周りの人の迷惑にならないようにしてください。

### 5 協力してもらう。

「やらなあかんのは分かってるけど、なかなか手につかなくて…」というのも、よく分かります。始めるきっかけとして家族や友達と約束を作りましょう。できなかった時の罰則を作ってもいいかもしれません。決めごとがある方がやれる場合もあります。ただし、「なんか問題出して」「教えてくれへんからできひん」はNGです。「勉強」の主役は自分自身。漢字や単語、元素記号を覚えるときに、単語帳を作って家族とクイズ形式にするのもいいと思います。

## 6 学習は多くの感覚を使って。

これは休み中の学習に限ったことではありませんが、勉強している内容を覚えようとするとき、私たちの持っている感覚ができるだけたくさん使うと効果的です。例えば、英語の単語を覚えるとき、「見て覚える」「書いて覚える」「声に出して覚える」「聞いて覚える」のように自分の持っている感覚器官を総動員して覚えると忘れないものです。試してみてください。

## 7 健康に気を付ける。

コロナウィルスの影響で一斉に休校になり、「緊急事態宣言」が出されて2週間以上が経ちました。3月の休校要請からすると、2か月近くになります。「我慢」も長引くと続きません。ニュースを見ていると世界中の人が怒りっぽくなっているように感じます。しかし、大切なのは「命を守り切ること」。今回のウィルスの厄介なところは「無症状で感染すること」「急に重症化すること」で、今までに経験した様々な病原体と比べても「大丈夫だろう」の判断がつきにくいです。いずれ、ワクチンや治療薬が開発され、この騒ぎは終焉するでしょう。今は「我慢」の時です。

## プレ進路希望調査

提出締め切りは  
5月7日です。  
(休校が長引けば  
締め切りも延びます。)

休校前にプリントと調査用紙を配布しています。中学校卒業後の自分の進路について考えましょう。家族とよく相談し、調査用紙に記入してください。

具体的なイメージがわからないかもしれません。分からぬゆえに不安もあることでしょう。担任の先生からアドバイスがあれば参考にできますが、休校中はそれも難しいです。それでもまずは書いてみましょう。アドバイスはそこから始まります。

もちろん、これで決定ではありません。12月の進路希望決定までまだ日があります。調査は「今の段階での希望」ということで、今後変更してもかまいません。そういう意味では気楽に書いて良いです。高校名などが具体的に書けないときは「〇〇高校と□□高校で迷っている」でもかまいません。できるだけ「未定」は避けてください。どんな高校があるか分からないときは、調査用紙と一緒に配ったプリントを参考にしてください。

書けたら必ず、保護者の署名をもらってください。自筆の署名で「保護者の方が了解した」証拠になります。印鑑は押しません。締め切りを守って提出して下さい。

## 高校見学会、説明会などの予定

(これもウィルス感染拡大の影響等で変わることがあります。申し込む前に高校のホームページで実施について必ず確認しましょう。)

実施日		申込方法	申込締切	高校名、主催者 (通は通信制、定は定時制)	内 容 (高校以外の会場は『別会場』と表記)
5/16	土	電話	5/13	長尾谷高校(通)	私 学校説明会(5/30, 6/13, 27ほか)
5/23	土	電話	5/20	KTCおおぞら高等学院(通)	私 オープンキャンパス(6/13, 7/5, 18も)
5/30	土	HP	5/27	橘高校	私 S・Eコース授業見学会(10/3も)
5/31	日	HP	5/28	西乙訓高校	公 第1回学校説明会→延期
5/30	土		5/30	京都聖母学院高校	私 AMAZING! 聖母
6/13	土	HP	6/10	平安女学院高校	私 オープンスクール
6/13	土		6/13	桂高校	公 学校公開→中止
6/20	土		6/20	明徳高校	私 オープンキャンパス webで
6/21	日	不要	6/21	橘高校	私 オープンキャンパス

☆申込方法→各自で申し込み。自宅にFAXがない人はコンビニなどで送るのもOK。近年はホームページから申し込むものが増えています。

「配布」は全員に申込書配布。「HP」は高校のホームページを見て申し込む。「不要」は申し込みなしで当日行けばよい。

「担任」は担任の先生にお願いして申込書をもらう。「電話」は直接高校に電話

申し込み方法が空白のものは、まだ詳しい案内が中学に来ていないものです。来たらお知らせします。

☆【中学に申込】のものは集約が必要ですので、高校に出す数日前に締め切ることがあります。協力をお願いします。

☆硬式野球部の体験は中学校長の同意書が必要です。早めに担任の先生に言って下さい。同意書がないと練習参加できません。

☆上の表は、中学にお知らせがあったものだけです。載せていないこともありますので、各高校ホームページなども確認してください。

公立ならば京都府教育委員会高校教育課の、私立ならば京都府私学連合会のホームページも参考にして下さい。

京都府教育委員会高校教育課 <http://www.kyoto-be.ne.jp/koukyou/cms/>

京都府私立中学高等学校連合会 <https://www.kyotoshigaku.gr.jp/>

☆私立の通信制高校では、決められた説明会以外でも個別に対応してもらいます。「行ってみたいが表に載っていない」という場合も、担任の先生に相談してみてください。