



# 生徒指導部だより

第2号

令和2年5月

秋田県立十和田高等学校

生徒指導部 発行

文責：工藤由紀子

## ★★★ 普通授業が再開になって… ★★★

GW後普通授業が再開となりましたが、気温差が激しく体調の乱れが発生したり、休校中の不規則な生活や運動不足から学校生活のリズムがうまく構築できていないようです。新型コロナウイルス対策も含めて体調管理には十分に注意し、3密の状況を引き続き回避する生活をしましょう。



## 【行事編】

全ての行事の中止や延期が続き、5月は何の行事も行われませんでした。各種大会も中止となり、特に3年生は高校生活最後の大会ができずにやりきれない思いをしていることでしょう。非常事態宣言による休校措置により学習(体育を含む)もままならない状況がコロナストレスを生んでいるようです。

衣替え…日差しが暑くなってきました。6月1日から夏服への衣替えです。5月25日～6月5日までの移行期間中でも、夏・冬それぞれの制服の正しい着用の仕方を守って下さい。

ここで夏服について確認します。

【男子】…半袖ワイシャツ・夏用ズボン・ベルトを着用し組章を左胸につける。

【女子】…半袖ブラウス・夏用スカート・夏用ベスト・リボン・紺色ハイソックスを着用し組章を左胸につける。

男女とも肌着は、白無地(ワンポイントは可)とし、柄物や色物は着用してはならない。

男女とも夏用ポロシャツの着用は可になっています。ただし、寒くてもセーターの着用はできません。

夏服のクリーニングはしていますか？

6月25日 薬物乱用防止教室

29日～7月2日 期末考査

授業数が減りましたが、1時間ごとの授業を大切に、計画的な学習をすることにより学習理解度を深めてテストに臨みましょう。

今後、学校行事が実施できる状態になるためにも新型コロナウイルスに感染をせず、健全な学校生活を継続するよう、手洗い・うがい・マスクの着用・消毒を実践しましょう。



## 【他校訪問のルール】

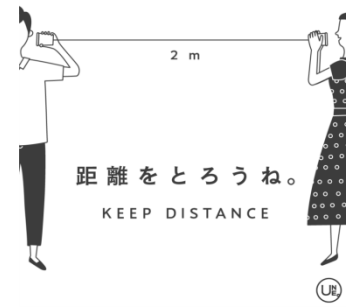
中学校の学校祭等で他校への訪問などの機会も増えてくると思います。そこで事故やトラブルに巻き込まれないためのルールとして、鹿角の各学校(小・中・高)で共通して決められている決まりごとがあります。

代休日、テスト期間中で早く終わる日なども、訪問マナーをしっかりと守って下さい。各校の申し合わせで、次のマナーが守れない生徒は「入校を禁止する」。あるいは「改善を求めた上で入校させる」こともあります。

なお、今年度は次の11の事項を特に徹底して下さい。

(裏面へ続く)

1. 制服を着用すること。
2. 制服の正しい着用を心掛け、ルーズな着方をしないこと。
3. 頭髪の着色などの禁止。
4. あいさつなどをきちんとさわやかにすること。
5. 内ズックを持参すること。
6. 飲食などに関しては、決められた場所でのみ許可し、ゴミの持ち帰りを徹底すること。
7. ガムなどを噛みながら校内を歩かないこと。
8. 携帯電話やゲーム機を持ち込まないこと。(敷地内では使用できない。)
9. 職員室に必ず挨拶に行くこと。
10. 自転車は所定の場所にきちんと置き、鍵をかけておくこと。
11. 新型コロナウイルス感染症流行時は、感染拡大防止の観点から他校への不要不急の訪問はしないこと。なお、今年度は学校外の人の入校を全面的に禁止する場合があります。  
※その他、不適切な言動を行った場合は、入校を禁止します。先生の指示に、きちんと従ってください。



## 【トピックス】 ～ 新型コロナウイルスに対する心と体の免疫力をつける ～

### ①食事で免疫力を上げましょう

糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素をもう一度見直し、バランスの良い食事を家族みんなで作り、ゆっくり楽しんで味わって下さい。免疫力を発揮するために必要な食品として納豆などの発酵食品などが言われていますが、栄養素のバランスのとれた食材を摂って下さい。そして、ゆっくり食べて下さい。食事はなるべく順番を大切にしましょう。血糖を上げないために、野菜やキノコ類→タンパク質(肉、魚、豆腐など)→最後に糖質(ご飯、パン、めん類など)を食べます。食事は一口、口に入れたら箸を置き、ゆっくり 30 回かみます。口の内の食べ物が無くなったらいち口食べ、箸を置き 30 回かむ。これを繰り返していきます。このように食事をすると、最後の主食の頃には結構満腹を感じ、主食(糖質)の量が減ります。

免疫力をつけるには「ゆっくり」「きちんと食べる」「体を温める」ことが必要です。これらの部分は食事療法にもなります。

### ②自宅でできるリラクゼーションと運動

#### a. 丹田呼吸法…副交感神経を刺激してリラックス

1. 自分の丹田の場所を確認します。…イスに腰を掛け、両手の指先をへその下の下腹部に突き立てます。お尻を前方へずらし、背中まっすぐのまま、頭を後方に倒します。突き立てた指先に触れている下腹部の硬くなるところが丹田です。
2. 呼吸をする。…ゆっくりと鼻から 10 秒くらいかけて息を吸い込みます。自然に普段とおりに吸い込むことがポイントです。1、2、3、とゆったりとしたリズムで少し前傾しながら吐ききります。吐く時間は細く長くやると効果的です。さらにお尻の穴をぎゅーとへその方に締め上げると効果があります。



#### b. ストレッチ…血行を良くし、疲労回復

1. 筋肉を目覚めさせて、血流を良くしましょう。これだけでも体が温かくなります。
2. 肩、腰周りの緊張も取れてリフレッシュ！肩こり解消にも効果的です。
3. 脇腹～お尻の筋肉を伸ばします。骨盤の歪みの修正にも効果的。
4. 二の腕の内側と体側を伸ばします。姿勢の矯正にも役立ちます。

1:



2:



3:



4:

