

# 自主 敬愛 努力

発行 浦河高校生徒指導部

令和 2 年 5 月 7 日

## 試される時 ～休校期間延長 今できる対策を続けよう

昨年度3月に続き、4月18日(土)から3週間続いている再度の臨時休校も、残念ながら延長が決まりました。休校中、どのように過ごしていますか。大人でも精神的に追い込まれる異常な世の中ですから、高校生のみなさんが様々な悩みを抱えているかもしれないことは、容易に想像できます。休校中、classi 配信や電話連絡などで、生活状況を確認しながら今日に至っているところですが、不安なこと等は抱えずに遠慮なく相談してほしいです。浦河高校の教育相談委員会が中心となって、スクールカウンセラー派遣について計画も立てています。カウンセラーの先生が来校されるのは5月18日(月)が初日の予定です。詳しくは別に案内される便りを見てください。世の中の不確定要素はまだ多いです、一日も早く「通常の学校」に戻れるよう、今私たちができる感染拡大防止対策をしっかりしていきましょう。

### (1)起床時間、就寝時間の固定化

深夜1時、2時を過ぎて寝ている人、午前9時、10時を過ぎて起きる人、生活リズムがずれている人が散見されます。「疲れないから寝られない」という悩みを抱えている人もいます。とても理解できます。1日のスケジュールを見直すところから、少しずつ改善していきましょう。

### (2)オンとオフの切り替え

スケジュールを立てても、それを実行するのはなかなか難しいかもしれません。もう実践している人もいるかもしれませんが、スマホのアラーム機能などを使って、学校のチャイムのように時間の区切りを強制的に付けてみるのはどうでしょうか。

### (3)感染防止対策

この先も引き続き、健康状態をしっかり把握してください。特に、毎朝の検温は継続してください。また、感染リスクを高めるような不要不急の外出は今後できるだけ避けてください。

### (4)インターネット等の安心・安全な利用を

classi の活用など、学校としてもインターネットの活用を進めているところです。スマホの利用時間が以前よりも増えている人もいるかもしれません。SNS への投稿など、あなたのその「発信」は、相手に肯定的に受け入れられていますか。

### (5)いじめ等の問題

例年であれば、5月上旬に生徒のみなさんを対象に、いじめアンケートを実施しているところです。現状は登校再開できていないので、実施できません。「いじめ」は、「児童生徒に対して、当該児童生徒が在籍する学校に在籍している等当該児童生徒と一定の人的関係にある他の児童生徒が行う心理的又は物理的な影響を与える行為(インターネットを通じて行われるものを含む。)であって、当該行為の対象となった児童生徒が心身の苦痛を感じているもの。」(いじめ防止対策推進法(平成25年法律第71号)第2条第1項)をいいます。お互い、「助け合う」「支え合う」ことはあっても「心身の苦痛を与える」ことは絶対にはなりません。直接会ってコミュニケーションの取りにくい時期だからこそ、改めて自分に問い直してみてください。

### (6)個別相談

今後、分散登校の可能性など、具体的なスケジュールは決まり次第お知らせしますが、心の不安など、相談事があれば、今後のスケジュールに関わらず、ホームルーム担任等を通じて遠慮なくご相談ください。個別に対応させていただきます。また、24時間無料で対応する北海道教育委員会「子ども相談支援センター」もご利用ください。(TEL)0120-3882-56 (メール)doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp