



音中だより

音更町立音更中学校
第2号
令和2年5月8日発行

■コロナに負けない！！

既に報道等でもご承知のことと思いますが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために、4月20日から始まった学校の一斉臨時休校が当面5月末まで延長されました。ただ、分散登校が18日から実施される予定です。新年度がスタートして1か月、風薫る皐月。本来であれば、新入生もすっかり学校に慣れ、元気な声が校舎やグラウンドに響き渡るこの時期ですが、残念ながら、今年は様子が違ってきます。

ゴールデンウィークも、今年はステイホーム週間と名前をかえ、生徒や保護者の皆さんも、在宅で工夫を凝らしながら過ごされていたかと思います。プロスポーツは勿論、部活動関係の大会も次々に中止や延期となっており、本来にぎわうはずの観光地、行楽地、球場や競技場にも人出はありませんでした。

一体、この後どうなるのか。いつ終息するのか。先の見通しが持てず、不安とイライラがつのりがちですが、世界中のみんながこの見えない敵と戦っています。辛いのは自分だけではありません。こんな時こそ、頭・体・心のバランスを整え、冷静に対処していきたいものです。

中学生の自分たちは、

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| 1. 頭「今できることは何？」 | ～1日の過ごし方は？
冷静に計画を立ててみよう。 |
| 2. 体の外側「見えない敵に勝つ！」 | ～感染の可能性を排除する。 |
| 3. 体の内側「最大の武器は！」 | ～自らの免疫力を高めよう。 |
| 4. 心「不安になるのは当たり前！」 | ～君たちは一人じゃない。
しなやかな心を育てよう。 |



■迅速な情報提供に努めます

新型コロナウイルス感染症の影響による休校の連絡や登校日、学習教材等の情報については、電話、マチコミメール、学校ホームページ等を活用し迅速な連絡を心がけていますが、国や道からの連絡も急なものや変更も多く、情報が錯綜してしまいがちです。保護者の皆様には、状況をご理解の上、不明の点がありましたら、遠慮なく学校へお問い合わせください。

*北海道教育委員会サポートコンテンツ

- 子どもホームページ：<http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ksk/kidsHP.htm>
- チャレンジテスト：<http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/gky/gks/ct/index.htm>

■こんな時だから、ネット依存に注意！！

以前に学校便りでも紹介しましたが、2019年5月、WHO（世界保健機関）が「ゲーム障害」を正式に病気に認定しました。2022年からは健康保険が使えるようになるそうです。

これまで「ネット依存」とよく聞きましたが、今までは単なる俗語で、医学的にはそういう言葉は存在しませんでした。今後は「ゲーム」に関しては病気として考えることができます。WHOの「ゲーム障害」には大きく4つの判断基準があります。



1. ゲームをする時間や頻度を自ら制御できない。
 2. ゲームを最優先する。
 3. 問題が起きているのに続ける。
 4. 以上の状態が12カ月以上続く。（重症の場合は短期間でも）
- こんな時だからこそ、セルフチェックを怠りなく。

「子ども相談支援センター窓口のお知らせ」

いじめや不登校、体罰などの学校教育に関する悩み、子育て・しつけなど家庭教育に関する悩みなど相談してください

●電話相談 ☎️ 0120-3882-56（無料、毎日24時間対応） ●メール相談 doken-sodan@hokkaido-c.ed.jp

●来所相談 子ども相談支援センター（10:00～16:00）（土日・祝日、年末年始はお休みです）

札幌市中央区北3条西7丁目道庁別館8階 ※上記の電話相談で予約してください。

※センターのWebページに、「子ども相談支援センターへの相談事例」を掲載しています。

次のURLからご覧ください。 <http://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/soudanjirei.pdf>