

まいどおおきに！！



～学校生活を楽しむ～

山形県立庄内総合高等学校

生活リズムを取り戻そう

学校が再開され、普通授業（1～6時間目）になりましたが、慣れましたか？新型コロナウイルス感染拡大防止対策のための新しい生活様式を行いながら高校生活を送っていきましょう。まずは、学校生活のリズムに慣れましょう！！

1、時計を見て動こう



●50分授業

朝SHR	8:35	～	8:45
1時間目	8:50	～	9:40
2時間目	9:50	～	10:40
3時間目	10:50	～	11:40
4時間目	11:50	～	12:40
昼休み			
5時間目	13:25	～	14:15
6時間目	14:25	～	15:15
清掃・SHR	15:15	～	15:35

☆登校したら、1日の時間割(流れ)を確認しましょう。手洗いをして着席し、SHRの始まりを待ちましょう。

☆次の授業の準備をして開始チャイムが鳴る前に着席しましょう

☆休み時間毎に窓を開けて換気しましょう

2、話をしっかりと聞こう 大事なことは手帳を活用してメモしよう

手帳は携帯していますか？朝のSHRや各授業等で予定や連絡をしっかりと聞きとってメモしましょう。放課後や家に帰ってから確認する習慣をつけていきましょう。メモをする効果はすぐには出ませんが、「高校生になって始めた事」として頑張っていくしましょう。



3、朝起きる時間、夜寝る時間を見直そう

→ SNS ゲームなどの自由時間の見直しを！

朝、起きるのがつらくなる程夜更かししていませんか？学校に行く日の起床時間を固定して、そこから逆算して寝る時間を設定しましょう。また、自分ではわかっているけどできない人は先生や保健室に相談してみましょう。



4、あなたの平熱を知っておこう

毎日の検温で、いつも同じくらい…と思う温度があるはず。それがあなたの平熱です。人間の体温は平均すると36.5℃くらいです。体温が低い(平均平熱より1度くらい低い)のは身体に良くない…と聞いたことはないですか？体温が1℃下がると血流悪く免疫力が低くなり、ウイルスや細菌に負けやすくなってしまいます。マメに歩いたりごはんをしっかり食べたり等、日常のちょっとしたことで体温のあがりやすい身体作りができるので心掛けてみましょう



5、学校生活を楽しもう

「学校に行く目的はなんだ？」と考えてみましょう。よくわからなかったら、とりあえず、学校に行けば何か役に立つなにかがあるはず！と考えよう。

そして、庄内総合高校での学校生活を楽しもう！！