

# ぽっかぽか



文京区立第一中学校  
第3学年 学年通信  
令和2年5月8日  
第4号

## 緊急事態宣言と臨時休校の延長が決定

国の緊急事態宣言が延長される方向であることを受け、本区においても臨時休校期間を延長するという発表がありました。これをうけて、本校も5月中の休校が決定しました。

皆さんは毎日、どのように過ごしているのでしょうか。元気にしているかな、生活リズムはどうか、ストレスは溜まっていないかな、など皆さんのことを考えない日はありません。教室に足を運んで、みんなが笑顔で生活している姿を思い浮かべる日々です。

今後のことは誰にも分からず、多くの人が不安な気持ちに襲われているのではないのでしょうか。特に皆さんは、中学3年生です。1年生や2年生であれば、来年以降も中学校生活に続きがあります。しかし3年生である皆さんには、数か月後のゴールが決まっています。学習への不安、部活動引退への不安、そして受験への不安。たくさんの不安を抱えて生活していると思うと、こちらも胸が張り裂けそうになります。

今正式に決まっていることは、5月31日まで臨時休校であるということだけです。これに関しても、今後変更があるかもしれません。ですので、今日、今できることを大切に、1日1日後悔のない生活を送ってください。また、先生方は学校にいますので、何か不安のことがあればすぐに連絡してください。

### 先生たちは、今

学校再開後に向けて予定を組み直したり、新しい日程での修学旅行について打ち合わせをしたり、授業に関する教材を作ったりしています。また、教室などで動画を作成し、「[文京区臨時休校期間特設ホームページ](#)」にアップしています。手探りの状態ですので、もしかしたら見にくかったり聞き取りにくかったりする部分もあるとは思いますが、どの先生も思いを込めて作っているのぜひ見てください。



## 学習に役立つサイトの紹介

[ライズeライブラリアドバンス](#) ※混み合っていて、つながりにくいことがあります  
[学びの支援サイト（東京都教育委員会）](#) ※都立高校についても紹介されています  
[子供の学び応援サイト（文部科学省）](#) ※さまざまな動画やワークシートがあります  
[理科ねっとわーく（国立教育政策研究所）](#) ※理科に関するデジタル教材が多数あります  
[学びを止めない未来の教室（経済産業省）](#) ※経産省がサービスを提供しています  
[おうちで学ぼう！NHK for School（NHK）](#) ※学年・教科別に動画がまとめられています  
[おすすめキッズサイト（一般社団法人教科書協会）](#) ※多くのリンクが紹介されています  
[実用英語技能検定試験過去問（公益財団法人日本英語検定協会）](#) ※英検対策ができます

「[文京区臨時休校期間特設ホームページ](#)」にはこれ以外にもたくさんの学習サイトが紹介されています。学校からの配信動画とともに、利用してみてください。

## 【私のオリジナル時間割】 作成のすゝめ

臨時休校が長引く中で、不安なことはたくさんあると思います。その中でも勉強、特に受験に対する不安は大きいものだと思います。うまく学習のリズムが作れず悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。そこで、以下のような【私のオリジナル時間割】の作成をおすすめします。1日1日を無駄にしないよう、計画を立てて生活しましょう。

計画を立てることが苦手な人は、就寝前に自分の1日の生活を振り返って表に書き出し、どのような生活を送ったかを目で確認することから始めましょう。Time is money. です。

- ① まず、【今週中に学習すること】を書き出しましょう。単元名、文法名など、大まかでOK。
- ② ①で書き出したことをもとに、【私のオリジナル時間割】を組み立てましょう。
- ③ 学習する教科名と、具体的な学習内容、使用する教材名を書き入れましょう。
- ④ 無理のないように組み立てましょう。休憩やリフレッシュタイムも入れましょう。
- ⑤ 印刷して直接書き込むか、ノート等に似たものを自作してみましょう。提出はありません。

## 5/11（月）～5/15（金）の時間割

### 【今週中に学習すること】

記入例：不規則動詞の過去分詞を完璧に書けるようにする（教材：連絡日に配布されたワークシート）

国語（教材）  
 数学（教材）  
 英語（教材）  
 社会（教材）  
 理科（教材）  
 運動  
 趣味・リフレッシュ  
 家族の手伝い



### 【私のオリジナル時間割】

時間	記入例	5/11（月）	5/12（火）	5/13（水）	5/14（木）	5/15（金）
0:00-1:00						
1:00-2:00						
2:00-3:00						
3:00-4:00						
4:00-5:00						
5:00-6:00	睡眠					
6:00-7:00	起床 朝食					
7:00-8:00	朝読書					
8:00-9:00	数学：昨晚の復習 ワークブック					
9:00-10:00	英語：文法練習 エイゴラボ					
10:00-11:00	国語：受験対策 ◎◎◎◎					
11:00-12:00	昼食の手伝い					
12:00-13:00	昼食					
13:00-14:00	洋楽を聴きながら ストレッチ					
14:00-15:00	理科：動画の復習 ◎◎◎◎					
15:00-16:00	社会：歴史の用語 ◎◎◎◎					
16:00-17:00	英語で映画鑑賞					
17:00-18:00	夕食の手伝い					
18:00-19:00	夕食 入浴					
19:00-20:00	数学：計算問題 ワークブック					
20:00-21:00	英語：単語暗記 エイゴラボ					
21:00-22:00	タイムくん 就寝準備					
22:00-23:00	就寝 おやすみなさい					
23:00-0:00						