



# 土浦一高(定時制)だより

臨時休業中増刊号(生徒向け)

土浦市真鍋4丁目4-2  
Tel. 029-822-0137

## 休業中の皆さんへ。

定時制の生徒の皆さん、臨時休業中は、健康と安全に気をつけた生活を送っていますか？

『きんぎょがにげた』などが代表作である絵本作家の五味太郎さんが、新聞のインタビューで次のように語っていました。

「今こそ、自分で考える頭と、敏感で時折きちんとサボれる体が必要だと思う。」

感染者が何人といった連日のニュースに、気持ちが減入ってしまいそうな今だからこそ、本当は何がしたいか、問える時期だと言います。改めて自分自身と向き合うチャンスと捉えることができそうです。

先生方も学校再開に向けて万全の準備をしています。休業中の皆さんに向けて、これから2回に分けて、先生方からのメッセージを掲載します。

### 「国語科より」 菊池 麻希(1年副担任・国語)

まいにち聞いたこともない言葉が社会にあふれています。意味がわからない言葉は気持ちを不安にさせることもあるでしょう。そんな時は、その新しい言葉を自分の辞書に加えて、自分の自信に変えてしまいましょう。一人ひとりが「いま」を確実に生きることが未来への最大の投資です。次に会う日を心待ちにしています。



### 「体力落ちていませんか？」 谷口 実(3・4年副担任・体育)

体力がないと全てにおいて、意欲が沸いてきません。「今」体力向上は必須の課題です。食べて寝てだけの生活ではだめですよ!!時間を見つけて体を動かすよう頑張ってください。2・3・4年生は保健の授業で見た「アウトブレイク」を思い出し、感染症にかからないようにするためには何をすれば良いか行動してください。勉強した事が試される時です。皆さんの実践力・行動力を期待しています。1年生の皆さんは正確な情報を得て健康管理に努めてください。頑張れ～～

### 「免疫力を高めよう！」 染谷 順子(学校栄養職員)

免疫力が低いとウィルス感染したときに重症化しやすいといえます。体温の低下=免疫力の低下なので、低体温にならないように適度に体温を上げる食事の工夫が大切です。体温 UP には人参・かぼちゃ・卵・チーズ・・・などの暖色系の食べ物です。生姜などで体を温めるのも効果的です。きゅうりやバナナなどの寒色系は体を冷やすので気をつけましょう。さらに食物繊維、納豆や味噌などの発酵食品やヨーグルトなどの乳酸菌で腸内環境を整え、加えて適度な運動、質のよい睡眠でコロナに負けない身体作りを!

## 「暇な時こそ考える」 柳澤 元(4年担任・理科)

皆さん、元気ですか？非日常が続いていますが、時間の余裕もあるかと思います。このような時は、いろいろと考えてみると良いと思います。今日やること、今週やること、来月やること、…、将来やること…。そう考えてゆくと、やるべきことが見えてくるとと思います。テレビで、とある焼き肉店の経営者の番組を見ました。常にお客を驚かせたい、そのためには仕込みに 12 時間を費やすそうです。また、新メニューを開発し、お客さんに「おおっ!おいしい」を届ける努力をしていました。経営者の弟子が独立し、お客さんが来なくて悩んでいるとき、「暇な時こそ考える。」と助言していました。僕も学校で考えながら仕事をしてゆきます。「暇な時こそ考えて」みてください。

### 【参考にしてほしいウェブサイト】

<p><a href="#">臨時休業期間における学習支援コンテンツポータルサイト(子供の学び応援サイト)</a></p> 	<p><a href="#">やってみよう! 新型コロナウイルス感染症対策 みんなでできること(文部科学省)</a></p> 
<p><a href="#">新型コロナウイルス感染症対策に係る学習の保障のための動画配信(茨城県教育委員会)</a></p> 	<p><a href="#">新型コロナウイルス感染症(対策・相談窓口等)について(茨城県保健福祉部)</a></p> 

#### <保護者の皆さまへ>

●[令和2年度第1回高等学校卒業程度認定試験](#)日程(4月21日現在、変更はありません)

出願期間 令和2年4月6日(月曜日)～5月12日(火曜日) **※5月12日の消印有効**

試験日 令和2年8月12日(水曜日)、8月13日(木曜日)

結果通知 令和2年9月8日(火曜日) 発送予定

○学習の進め方や休業中の過ごし方等で何か心配なことや相談がある場合は、遠慮せず学校に連絡してください。学校：029-822-0137

○[定時制のホームページ](#)を随時確認するようにしてください。

○24時間子供SOSダイヤル：0120-0-78310