



人々が美しく心を寄せ合う中で

文化が生まれ育つ

《令和の意味を問い直す》

令和2年がスタートした1月の初め、いったい誰がこのような事態を想像したでしょうか？1月下旬、2年生が無事に修学旅行を終え、1年生も職業体験を行い、3年生がいよいよ受験に向かい緊張感も高まり…そのような中、にわかには新型コロナウイルスの感染拡大が懸念されはじめ、2月に入るとあれよあれよという間に感染は広がり、3月の休校措置、4月の緊急事態宣言の発令へ。さらに入学式もできないまま休校の延長、そして5月に。これまで誰も経験したことのない一大事に、さまざまな情報が飛び交う中でいったい何が正しいのか、私達は何をすればよいのか迷ってしまいます。このようなときに、人は疑心暗鬼になったり、必要以上に他人を責めたりしてしまうことが時々あります。しかし、この混迷の中だからこそ、冷静に、よりよい道を探り、お互いに思いやりの心を持って皆で協力して乗り越えていくことが必要と考えます。

昨年5月、「平成時代」から「令和時代」に変わったとき、「令和」には《人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ》という意味を含めた、と総理大臣の談話がありました。

人類の歴史の中で、これまで何度か疫病により世界中で異変が起きました。さまざまな文献や記事を見ると、その時々で文化が変わったという文言があります。今、新型コロナウイルスの世界的な感染は、まさに「令和」に込められた意味、その思いである「人々が心を寄せ合う」

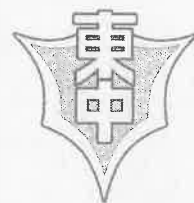
ことで「新たな文化が生まれ育つ」その時ではないでしょうか。

そこで、大切なことは、「美しく心を寄せ合う」こと。冷静に、相手を思いやり、力を合わせてこの難局を乗り切る、それがポイントだと思います。今、子どもたちは、家庭でさまざまな思いを抱え、学校が始まらない、諸々の活動ができない、という不安に駆られた日々を送っていることでしょう。ぜひ、家庭で今の状況について落ち着いて考え、この後どうしていくことがよいのか、話し合ってみてください。特に3年生の不安は大きいと思います。進路選択という課題がある中で、今後、どのように展開しても慌てることなく冷静に対応できるように、親子で相談しながら今を大切にしていきたいと思います。

また、1、2年生は先のメールでもお知らせしたように、この期間は特に家庭学習の習慣と学習の基礎固め（学び直し）ができるタイミングです。時間を有効に使い、今の学年の課題と並行して、振り返り学習として小学校からの問題にも向かってみてください。

東中生一丸となり難局を乗り越えよう！

東中学校の校章は、開校した昭和36年9月20日に制定されました。これは、保護者・地域・教師の三者をかつてこの地に多く生息していた白鷺の三羽になぞらえ、東中の文字を囲んで地域の学校を表したものです。東中生の誇りを持って今を頑張ろう！



保護者、地域の皆様へ

臨時休業中の生徒の安全確保については、ご協力をいただき心より感謝申し上げます。学校では、外出自粛における自宅学習の措置として、課題の配付やインターネットによる学習支援、電話等での健康状況の確認、毎日のメール配信等を行い、学校再開に向けて取り組んでいます。今後ともより一層のご支援ご配慮のほどよろしくお願い申し上げます。

[保護者の皆様へ] 埼玉県教育委員会教育長より
新型コロナウイルス感染拡大防止についてのお願い

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、全校が休業になっており、保護者の方には多大なご負担があると思います。子どものメンタルヘルスにとって、保護者の心身の安定が第一です。ここでは保護者自身のメンタルヘルスについて述べさせていただきます。

- ① 保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。
 - ・子どもは周りの大人を見て状況を判断します。周りの大人が落ち着かないと子どもも落ち着きません。周りの大人が落ち着いていると子どもは安心し、落ち着くことができます。
 - ・そのため、保護者自身の心身の安定が第一です。できるだけ規則正しい生活と睡眠を十分にとり、食事も3食バランスよく食べ、「3つの密」を避けた上で適度な運動を心がけましょう。
- ② 正しい情報を公的なホームページなどから得るようにしましょう。
 - ・正しい知識があれば、適切に対応でき、過度な不安を取り除くことができます。
- ③ 不安をあおるような報道情報に接する時間を減らし、心配や焦りを減らしましょう。
 - ・そのような報道情報に接する時間を減らし、家族との団らんや休息の時間をもちましょう。
- ④ 家庭や親せき、友人などの親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう。
 - ・人に話を聞いてもらうことで、心配や焦りが解消することがあります。
- ⑤ 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう。
 - ・そのような経験は過度な心配や焦りを防ぎ、今回の状況を乗り越えるのに役立つ可能性があります。また周囲の人とお互いによく知っている取組があれば、褒め合いましょう。
 - ・今回の状況を乗り越えることは、将来役に立つ可能性があります。
 - ・保護者の姿を見て子どもは落ち着きます。
- ⑥ 気持ちを落ち着けるために、アルコールやタバコ、あるいは病院で処方されていた薬以外の医薬品やサプリメントに過度に頼らないようにしましょう。
 - ・我慢ができないときは、学校を介してスクールカウンセラーに相談することができます。
 - ・専門機関との相談が必要と感じる場合は、スクールソーシャルワーカーと相談してみましよう。
- ⑦ ご自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう。
 - ・このような状況でストレスを感じ、不安や怒り、時に気分が落ち込むことは自然なことです。
 - ・ストレスで生じるメンタルヘルスに関する反応には、気持ちの変化や体調の変化など様々なものがあり、日常生活に支障が出る場合もあります。このような反応が普段よりも強く出た場合は、休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。
 - ・もともと専門機関にかかっている方は、症状が悪くなる前にこまめに相談しましょう。
- ⑧ 必要なときに、相談できる専門機関をあらかじめ調べておきましょう。
 - ・わからない場合は、埼玉県のホームページを参考にしてください。

【新型コロナウイルスに関連した相談窓口について】

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/covid19/consulting_servis.html

[中学生のみなさんへ]

臨時休業中の注意事項として、感染予防のほか、次の点にも十分注意してください。

- ① 気持ちが辛い、不安が強くて眠れないなどの時は家族や先生に相談しましょう。
- ② 感染は誰にでも起こり得ます。いじめや差別の目で見るとは絶対にやめましょう。
- ③ スマホの利用、SNSやデマによる詐欺行為などにだまされないように気をつけましょう。(健康被害を起こしたり、対外的なトラブルにつながったりします。要注意!)