



## 明日からゴールデンウィーク。

のはずでしたが、4月25日～5月6日までは「ステイホーム週間」またはGW(我慢ウィーク)になりました。今のところ塩釜高校も5月7日の再開を目指しているのですが、この長いお休みも折り返しに差しかかったと考えていいかもしれません。

そこで皆さんに改めて伝えたいことがあります。それは、

**「規則正しい生活の維持」**です。

皆さんは、3月からもう2カ月近く家庭学習生活を送っているわけですが、学校がないので朝起きる時間が遅かったり、毎日夜更かしをしてしまっている人がかなりいるのではないかと思います。「家庭学習記録表」を記録することになっていますが、正直につけているかなあ。例えば、お父さん・お母さんが毎朝決まった時間に出勤していくと思いますが、朝は顔を合わせない(だって自分はその時間は寝てるもんね)。という人が結構いるんじゃないでしょうか。

うーん。それで5月に学校が始まったら、遅刻せずに登校できるんですかね？

私・学級担任・菅原はその点をすごく心配しています。

ぜひ、あと約2週間で朝型生活を取り戻してもらいたいと思います。頑張ってください。

### 賢者のことば

#### ステイホーム・外出自粛中の秘訣 宇宙飛行士 野口聡一さん

国際宇宙ステーションにいる宇宙飛行士も外出自粛中の人と同じように行動制限があり、思うように人に会えないなど、似たような精神状況になります。そうした中で自分は、朝起きたあと水を飲んでから運動するという自分なりのルーティンを作ることが、生活のペースをつかむために非常に大事でした。

〔補足〕 野口聡一さん 横浜出身の55歳。2005年、エンジニアとしてアメリカのスペースシャトルに乗り組み、国際宇宙ステーションの組み立てに携わりました。2009年にはロシアのソユーズに乗って国際宇宙ステーションに5か月半、長期滞在しました。宇宙での滞在日数は合わせて177日。日本人としては若田光一さんに次いで2番目の記録です。次回3回目はアメリカの民間企業の宇宙船に搭乗することが決まっています。

### 塩高ぶらり

東キャンパスの正門。丘の上にあります。生徒昇降口に行くには正門を真っすぐ進みます。階段が見えていますね。柱の間を通り抜ければ左手にあります。右手下がグラウンド。柱の後ろと昇降口の中には飲み物の自動販売機があります。

### 5月7日の持ち物

- 入学のてびき(ピンク) 上履き
- 体育館シューズ
- 指示された課題の数々

3時間の予定なので昼食は不要です。

東校舎 正門



\* 課題の質問・登校日の欠席・遅刻の連絡は担任菅原せい子まで。 電話 (塩釜高校東キャンパス 022-362-0188)