

4 月 21 日郵送物

- (1) スコラ手帳
- (2) 中学一年生の皆さんへ…スコラ手帳の使い方(説明プリント)
- (3) 自己紹介カード
- (4) 担任の自己紹介カード・メッセージ

クラスによって追加のプリントがあります。

4/21 には学校から発送していますが、新型コロナウイルスの影響により、配達に遅れが生じている場合があります。

次のページに、「(2)中学一年生の皆さんへ…スコラ手帳の使い方(説明プリント)」を載せています。

中学一年生の皆さんへ

新型コロナウイルスの影響で休校が続いていますが、元気に過ごしていますか。学校からの郵送物を送りましたので、次のものが入っているか確認してください。

- (1) スコラ手帳 ⇒ 学校が再開したら、毎日学校に持参してください。
- (2) 自己紹介カード ⇒ 入学式に持参してください。
- (3) 担任の自己紹介カード・メッセージ

また、(1)、(2)については、以下の説明をよく確認して取り組んでください。

高輪中学校第一学年

(1) スコラ手帳の使い方

スコラ手帳を使う目的は、まず生活リズムを整えることです。休校中で生活が乱れてしまわないように、この手帳を使って規則正しい生活を心掛けましょう。まずはスコラ手帳の最終ページの「NAME」のところに、学年・クラス・番号・名前を記入してください。そして、次のことを自分で毎日記録しましょう。

[毎日記録すること] 右の記入例を参考に。

- ① 「起床時間」、「就寝時間」。
- ② 「体温」…朝と夜に体温を測って起床・就寝のところに記入。
- ③ 「勉強時間」、「自分の時間(遊び、ゲーム、趣味など)」。
- ④ 「思ったこと・感じた事・メモ」の部分に一日の振り返りなどを記入。
- ⑤ 一番下の「 分／ 分」のところに、一日の勉強時間と運動時間を記入。

それ以外については、学校が始まってから記入の仕方をお知らせします。ただし、自分で予定を立てて記入して使うなど、書きたいことがあれば、工夫して使ってもかまいません。

4月 April 卯月		
2 Monday	3 Tuesday	4 Wednesday
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐
6	6	6
① 起床(36.5℃)	⑦ 起床(36.4℃)	
8	8	8
↑ 勉強 ↓ (英・数) ⇕ ゲーム	↑ 勉強 ↓ (社・英) ⇕ 学園体操	
16	16	16
↑ 勉強 ↓ (国・理)	↑ 勉強 ↓ (数)	
17	17	17
⇕ 運動 ⇕ ゲーム	↑ プラモデル ↓ 作り	
18	18	18
19	19	19
20	20	20
21	21	21
22	22	22
② 就寝(36.6℃)	⑧ 就寝(36.5℃)	
23	23	23
24	24	24
[思った事・感じた事・メモ]		
数学の〇〇が 難しかった。 フロ掃除も、 ずいぶんカピカ になった!	今日はガムの プラモデルを作った。 細かいパーツが 多く大変だったが 完成。明日は 色をぬるぞ!	
勉強 240 分 / 60 分	勉強 240 分 / 30 分	分 / 分

(2) 自己紹介カードについて

担任の先生の記入したものを参考に、自分の自己紹介を書いてください。学校が始まったら、クラスで見られるようにしたいと思います。