



## 『働く』ために今、家ですべきこと

さいたま桜では、「働く力」の基礎として、

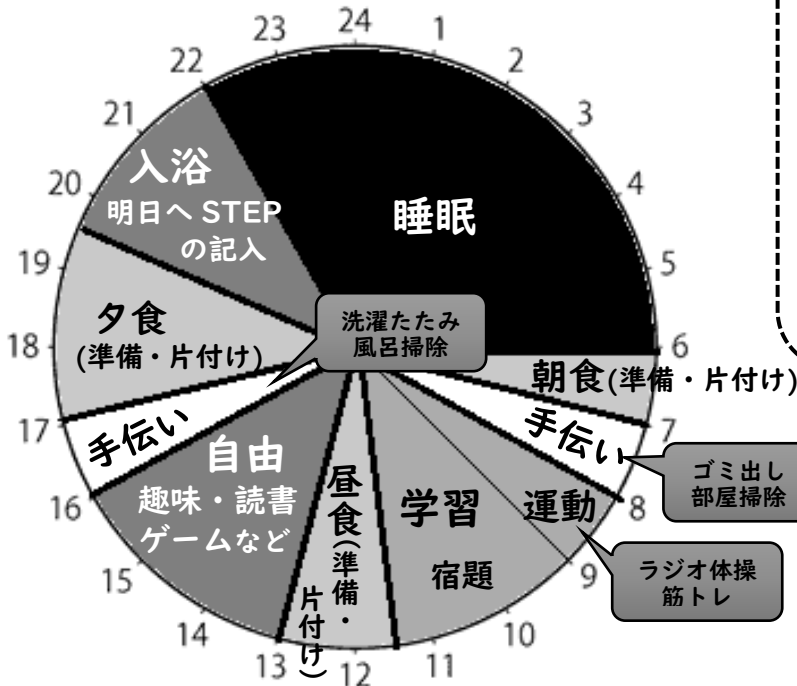
毎日登校

素直で正直

基本的な生活習慣の確立

を挙げています。これは以前80社以上の企業から取ったアンケートの結果をまとめたものです。新型コロナウイルスの影響で、「毎日登校」はできませんが、ぜひ今、家で取り組んでほしいのは、3つ目の「**基本的な生活習慣の確立**」です。

【例】1日の過ごし方



### 毎日、同じリズムで生活

- 決まった時間に起床、就寝する
- 8時間、睡眠をとる
- 決まった時間に3食、食事する  
\*朝食は学校に行く時と同じ時間にする
- 家での役割(手伝い)を行う
- 毎日運動する
- 学習は計画的に取り組む
- ゲームやスマホは決まった時間内にする。(家での約束・生徒心得)
- 毎日入浴し、身体を清潔に保つ
- 1日を振り返り明日に備える

学校や現場実習が再開したときには心も体も健康な状態でベストを尽くせるように、毎日同じリズムで生活して基本的な生活習慣を確立しましょう。それが、『働く』の近道でもあります。

### 3年生の保護者の皆様へ

過日、「重度判定関係書類」と「情報提供同意書」をお渡ししました。提出は、次回登校する日で構いません。なお、ご不明な点のお問い合わせについては、相談日に担任までお願いいたします。また、新型コロナウイルスの収束状況によって、今後、提出日、提出方法に変更があることも考えられます。その際には改めて連絡いたします。ご理解とご協力をお願い申し上げます。

□今年度の「アビリンピック埼玉大会」は残念ながら、中止となりました。