



生徒のみなさんへ

4月6日（1年生は4月8日）から、新しい学年、学校での新生活がスタートして学校生活に慣れ始めたかなって感じた頃に、再度一斉臨時休校となり自宅で過ごす日々となりましたね。生徒のみなさん、自宅での生活を工夫して過ごしていますか。

今回は日本全国に「緊急事態宣言」が出され、それに伴って先生たちも学校と在宅（自宅）で隔日勤務をすることになり、今日（4月22日）初めて自宅で勤務（仕事）をしました。学校へ出勤をしなくてよいので、今朝はいつもよりゆっくりと起き（6時30分過ぎ）、それから朝ごはんを食べて、勤務開始時刻（8時5分）までニュース等を見ていました。そして、仕事をして、お昼過ぎに軽く食べて、勤務終了時刻（16時35分）過ぎまで仕事をしました。※仕事内容はパソコンを使ってのデスクワークでした。

在宅勤務一日目を終えて感じたことは、「気がついたら時間が経っていた。」「ほぼ体を動かしていない。」の2つがありました。これはみなさんにも当てはまることではないでしょうか。

なので、次回からの在宅勤務では、時計のアラーム機能を活用して休憩時間に運動する等、メリハリのある勤務時間を過ごしていきたいなあって思っています。

みなさんは、メリハリのある生活を過ごすために工夫していることはありますか？ よかったら教えてくださいね。

みなさんは、体を動かしたいなと思ったときは、どんな運動をしていますか？ よかったら教えてくださいね。

また、在宅勤務になったことを活かして、時間のかかる料理やスイーツを作りたいなと思っています。勿論、給食レシピの開発も！！

みなさんも、お家に居ることを活かして料理やスイーツを作ってみませんか？

※ホームページ 一斉臨時休業について 臨時休業中の過ごし方 お家でやってみよう 健康で手軽レシピを今後紹介していきます。

それでは、

学校再開の日に、みなさんと会えることを楽しみにしています。（再開日から給食はあります。給食メニューは・・・）

栄養教諭 石丸美千代