

生徒の皆さんへ

4月17日
柿林 浩彦

呉市の小中学校は、今日から5月6日（水）までの一斉臨時休業に入りました。また、日本政府も昨日、新型コロナウイルスの感染防止に向けた「緊急事態宣言」を全国に拡大しました。これは、大型連休を前に感染が広がる大都市からの人の流れを止める狙いがあるそうです。また、広島市や三次市などではクラスター（集団感染）が発生していますので、気を緩めることなく感染予防対策をしてください。

さて、生徒の皆様に伝えたいことは、20日間の自宅での過ごし方についてのアドバイスです。校長先生からのアドバイスは、「午前中で1日が決まる！」です。午前中にやるべきことができれば、その日は充実した日になります。おすすめは、午前中は課題に取り組むことです。それができれば気持ちに余裕ができて、午後は自分の好きなことができる。午前中の過ごし方で1日の過ごし方が決まると思って頑張ってください。

その他に大切なのは、体を動かしたり、趣味の時間を設けたりしてリフレッシュ・ストレス解消をすることです。

校長先生は、金魚や熱帯魚の世話をしたり、物干しざおの代わりにになっているルームランナーやエアロバイクを使ったりすることかな？

頑張ります。

