

令和2年4月20日

生徒の皆さんへ

高村 徹也

おはようございます。こんにちは。こんばんは。どれでしょうか？

いつ見てくれているかわからないので、全部書いておきますね。

体調はどうでしょうか？ 家の方もどうでしょうか？ 元気の出ないニュースばかりなので気持ちの方も沈みがちかもしれませんね。でも、気持ちだけでも元気になれるように臨休中での自分の生活リズムを整えていきましょう！！元気を出していきましょう！！

では、元気でいるために提案です。

○学校の再開も考えて、できるだけ、今と同じような生活サイクルを維持しましょう。また、運動不足、人との会話ができないことがあると思います。できるだけ、家庭でできる運動、家族の方としっかり会話をしてみてください。そして、たまには友達と電話等で会話をしてみてもはどうでしょうか。

※ネットなどの通信機器を有効に活用しましょう。ネットのよいところは一人では解決できないこともみんなで見つけられるところなんです。

実際、動画配信などで学習用の動画もたくさん配信されているようです。もし、ギガが関係ない場合は、そういったものも参考に学習を進めてみてください。自宅でできる運動などもいろいろな方が配信しているので自分に合った運動もしてみてくださいね。

○この機会に普段読まないような本を読んでみてはどうでしょうか。

これは、本屋さん等に行かないと難しいかもしれませんが、普段読まないような昔の作家の本や海外の作家の本など自分が今まで読まなかった分野の本を読むのはどうでしょうか。後、これもネットになりますが、著作権の切れた作品を無料で見られるサイトもあるようです。検索してみてください。

教職員生活が25年くらいになりますが、こんなことは初めてです。初めてのことは戸惑うことも多いですが、一人ではありません。みんなで乗り切っていきましょう！！

それでは、学校が再開してみなさんに会えるのを楽しみにしながら、私は学校再開の準備を整えていきます。(本も読んでみますね)では、また！！

