

## 『とまり木』

1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。

2年生、3年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。

新年度がスタートしたものの、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、学校は休校中。医療従事者をはじめ、日々の生活を支えてくれている多くの方々への感謝と敬意を深める毎日です。

みなさんも、いつもの春とは異なる日々を過ごしていることと思います。家で過ごす時間が長くなってきましたが、元気にしていますか？生活リズムが乱れたり、ストレスをためている人もいるでしょう。楽しみにしていたイベントや行事の中止や縮小など、様々な影響を受けているだろうと思います。多くの方が経験したことがない状況ですが、心や体をいたわった生活を送るためのいくつかのポイントを紹介しようと思います。

### ① つながりを大切にしましょう。

家族と話をしたり、なかなか会えない友だちとは、電話やライン、スカイプ、ズームなどを活用してみるのもいいですね。（やり過ぎや個人情報<sup>こじんじょうほう</sup>の管理<sup>かんり</sup>には注意してください。）  
心配なことや不安なことがあれば、家族や学校の先生、友だちなどをたよってください。

### ② 規則正しい生活をめざそう。

十分な睡眠<sup>すいみん</sup>とバランスの良い食事は心にも体にも良い影響があります。

### ③ ゲームやスマホを使う時間はコントロールしましょう。

ゲームや動画、SNSなどは、気分転換<sup>きぶんてんかん</sup>になりますが、学校が休みのため、つついやりすぎいませんか？ゲームやスマホ以外の予定を立てたり、家の中でできる運動（筋トレ、ストレッチ、ラジオ体操、ダンスなど）も楽しんでください。

また、様々な情報にふりまわされないよう、科学的で正しい情報をキャッチする目も養ってください。

### ④ リラックスできることをしましょう。

自分一人になれる時間や空間も大切に。深呼吸をしたり、ゆっくりお風呂に入ったり。

3蜜（密閉<sup>みつぺい</sup>：喚起<sup>かんき</sup>が悪く、密集<sup>みつじゅう</sup>：多くの人が集まり、密着<sup>みつちやく</sup>：近くで会話や発声をする）をさけて、ちょっと息抜きに外へ出かけることもいいですね。

帰ってきたら、手洗い、うがいを忘れずに！

### ⑤ 次に学校に行ったときにしたいことを考えてみましょう。

友だちにあいたい。部活動をしたい。勉強をしたい。など、学校でしたいことを書いてみましょう。

(  
.  
.  
.)

## ⑥ 今だからこそチャレンジできることを考えてみましょう。

学校の課題をそれぞれ進めていると思いますが、普段、なかなかできないことをやってみるのもいいですね。(手芸や工作、そうじ、料理、読書、絵をかく、プログラミングなど)

(  
.  
.  
.)

私は、いつもよりていねいに掃除をしたり、お菓子作りや布マスク作りに挑戦してみました。外に出てみると、水がはられた田んぼには、苗が植えられ、つつじの花がきれいに咲いています。自粛生活の中、変わらない季節の営みを目にする気もちはなごみますし、庭先や公園にあげられていたこいのぼりを見ては、いつも以上に子どもたちの健やかな成長を願う気持ちになりました。

今しばらく、家で過ごし、健康に保つ時間が続きますが、どうぞみなさんもお元気で。

### 相談室について

中学校生活の中で出会う心配事、将来のこと、自分の性格など、さまざまなことを話しながら、どんなことができそうか一緒に考えることができます。

あらためて“相談”というと、難しく感じたり、緊張するかもしれませんが、ちょっとしたことで気になっていることを話してくれたらと思います。

困っていることや心がもやもやする…など、相談したいなと思うときには、気軽に利用してください。

#### ●利用したいときは？

担任の先生か山本先生（保健室）に、相談したいことを伝えてください。  
相談ができる日時をお知らせします。

#### ●相談室の予定 日程が変更になる場合は、改めて連絡します。

5月 12日 19日 26日 (時間 9:00~12:00)

6月 2日 9日 23日\* 30日 (時間 13:00~16:00)

\*6月23日は、9:00~16:00です。

- ・新型コロナウイルス感染症に係り、相談室も感染予防の観点から以下の対応をいたします。
- ・相談前に、体調の確認（風邪の症状の有無）をします。
- ・個人情報に配慮しつつ、十分な換気をし、消毒液を準備するなど、相談室の環境衛生を良好に保つようにします。
- ・咳エチケットを守り、マスクを着用します。

### 保護者のみなさま

相談室は、保護者のみなさまにもご利用いただけます。予約制となっておりますので、担任の先生、または、山本先生（保健室）まで予約をお願いします。

(城田中学校 TEL: 0596-25-5978)