


1—4 学級通信



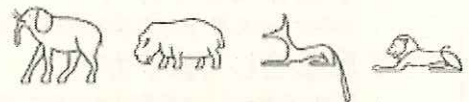
いろは瓦版

2020年5月1日 担任 渡邊 奏

GW 前の 第4号!

生活リズムは大丈夫ですか?
~二つ目の月に突入。

◎発想の転換を ~多少「楽観」的に、「柔軟」に



皆さん、いかがお過ごしでしょうか?健康に過ごせていますでしょうか?
「不要不急の外出は避けてください。」「外出先ではマスクを着用してください。」「緊急事態宣言を延長します。」なんて言葉を最近よく目にしますね。確かにそうですね。これは日本で協力して取り組んでいるので我々が守らないと「一寸先は闇」状態になってしまう恐れがありますからね。
そうは言っても、いつまで続くのか、なんて不安にもなりますよね。私も不安です。でも、考えてもしょうがないような気もします。ここは多少「楽観(物事が上手くいくと明るく見通すこと)」的になった方が自分の心にも良い気がします。ここで発想の転換を。

①家でやることがない!
→自分でも家族のためにできることがあるかも。

本当に自分にできないことかな?考えてみよう。こんな時だからこそお家の人のお手伝いをおこ。なぜなら、皆さんゆくゆくは大人になるから。家事ができる人は立派だと思われ、絶対に生きる上で役に立つんだよ。

先生も一人暮らしだからやっています。生きるためにね。あと、料理男子は格好いいと思っています。

②運動したいのにできない!
→家でできる運動があるかも。

本当にないかな?最近ではSwitchの「リングフィットアドベンチャー」というゲームが出てきましたね。家でもできる運動はあります。
個人的におすすめは、体幹トレーニングです。私は高校生の時からずっと続けてます。畳一畳半あればできます。身体を鍛えて、バランスカなど運動のクオリティも上がりますよ。まずは三日やってみてはいかが?それで続けられるのであれば一週間、一ヶ月と続けてみよう!



色々考えてどうしようもないな、と思ったら発想を「柔軟」にしてみよう。以前にも言いましたが、今だからできることもきっとあります。課題をやることは勿論ですが、あとは趣味にも没頭できます。あくまで最低限のことをやった上でね。

③ストレスがたまっている。
→趣味で解消できるかも。

勉強の息抜きに、趣味に走っても良いのでは?自分のストレス軽減には趣味が一番かと思えます。「勉強!」「勉強!」と励むのは良いことですが、たまにはまったく息抜きも必要ですよ。自分の中に余裕を持たせるためにも、時間があれば趣味に没頭してみるのもいいですね。

私も最近読書と漫画・アニメ鑑賞に勤めています。

★担任 渡邊 奏先生のリマインダー★

①検温してますか??

コロナウイルスは未知のウイルスです。危険であることを忘れないように。

②手帳使ってますか??

毎日、[忙しい]なんて言い訳はできませんよ。だって、部活や授業がないのですから。毎日何をしたかなんて書いておく◎ですね。

③進路について考えをめぐらせましたか??

今じっくりと考える良い機会です。学部・研究内容、仕事内容・就業時間・賃金、.. いろいろ考える余地はありますよ。

④学習してますか??

苦手科目の克服・得意教科を伸ばす、忘れた内容の復習・予習、資格・検定、.. etc! 頑張って取り組んでみよう!!

⑤息抜きしてますか??

風船も空気を入れすぎるとはじけます。適度に息抜きを。ゲームもほどほどに...

○先生の個人的おすすめアニメ

(暇つぶしにぜひ!)

①「舟を編む」、②「どろろ」

③「キングダム」

○休校中の過ごし方について

①計画的に課題に取り組む。

※学校があるつもりで、緊張感を持って!

②資格や検定などに備える。

※就職・進学のための「武器」を持っていますか?

③進路について考える。

▷[メール]又は[HP]にて更新します。
○登校日の予定〈変更する場合があります〉

・臨時休校 ~5/10(日)

・次回登校日…基礎力診断テスト(国数英) 【One-Week トライアル(国数英)提出】、
個人写真撮影、部活動登録、委員会・係決め、学級オリエンテーション、
選択科目希望調査 など

◎いっぱいやることありますがひとつひとつ片付けていきましょう!

●自転車通学者は、自転車に貼るステッカーの代金(1枚 100円)を持参してください。

●「これが私!(自己紹介カード)」も記入途中でしたね。項目は

[名前・生年月日・好きな教科・趣味・みんなに一言・イメージ図]でしたね。考える時間ありましたね。

◎ 保護者の皆様へ

この度休校期間の延長が決まりました。お子様も早く学校に行きたいと思う気持ちが強まっている頃だと思えます。担任と致しましても非常に残念に思っております。

大型連休を迎えるに当たって、保護者の皆様にはお子様が健康に過ごせますよう格段の配慮を宜しくお願い致します。また、お子様が学習に励むようにお声がけ頂けると幸いです。

何卒宜しくお願い致します。

渡邊