

1年生のみなさんへ

今日の臨時休業による自宅学習おつかれさまでした。

慣れないことの連続ですが、完璧でなくていいですので、できる範囲で学習を進めてください。

新型コロナウイルス感染症の流行により「感染する不安」「感染させる不安」を抱えています。私自身は不眠もあり、これは不安からくるものなのかなと感じています。

大切なのは、こうした異常事態において心身に何らかの反応が出ることは「自然」で「一時的」だということを知り、自分の異変に気づくことです。1年生のみんなで乗り越えるために、セルフケアを意識したものです。

○リラックスできる時間をとってください

近所の公園で散歩したり、ストレッチをしたりしましょう。心身の緊張を緩めることができます。マスク着用で呼吸も浅くなっているので、マスクを外してゆっくり深呼吸してもいいですよ。

○周りの信頼できる人と話す

不安な気持ちを共有し、お互いをねぎらいたいものですね。

安心やつながりを感じられます。

○同じ生活習慣を維持する

変化への適応が強いられるときは、いつもと同じ生活のペースを保つことが大切です。十分な睡眠・栄養の高い食事が大切です。

ネガティブな情報から距離をおいてみることも必要です。

さいごに

・スコラ手帳に学習した内容と感じたことを書いておいてください。

・気温も暖かくなってきました。来週に、夏服について連絡しますね。4月中（来週まで）の登下校は、冬服着用です。

・現代社会（1・3・4・5・7組）アクティブ10の課題の取り組みは、ノートだけでなく、レポート用紙、ルーズリーフでも可です（自由に記述してよい）。

・来週の月曜日の登校の有無は、メール・ホームページで確認をしておいてください。1年生が登校できる日を心待ちにしております。

学年主任