

伊豆市立中伊豆中学校 学校便り

中 中 通 信

校訓 努力は必ず報われる

コロナに 負けるな号

文責 樋口正則

コロナに負けず元気に過ごしていますか？

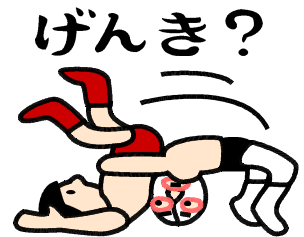
3月、突然始まった臨時休業、度重なる延長の末5月末まで休校になってしまいました。皆さんはどんな生活をしていますか？。「ピンチはチャンス」「逆風こそチャンスだ」「明けぬ夜はない」「冬来たりなば春遠からじ」マイナス思考からプラス思考へ転換し、「今だから、今しかできない」ことも探してチャレンジしてみましょ。

今、大切なことは「自分の命や周りの人たちの命を守る」事です。そのために一人一人の自覚ある行動が求められるます。そして何よりもコロナに負けずに、学校再開の日を迎えることが大切です。そのための生活チェック表を作ってみました。

コロナに負けない生活をしていますかチェック

毎週1回はチェックしてみよう

- 毎日検温し健康観察カードに記入していますか？
※ちょっとした体調不良が始まりのことも…
- こまめに手洗いをしていますか？
※家の中なら大丈夫…と言い切れませんか？
- 規則正しい生活をしていますか？
※いつ学校が再開しても良いように生活リズムを整えておこう!!
- 適度な運動をしていますか？
※免疫力を高めるためにも、適度な運動が必要です。こつこつ体操にチャレンジ!!
- 1日3食おいしく食べていますか？
※食べることは命の源!! ちゃんとかんで食べよう 歯磨きも忘れずに!!
- 太陽の光を浴びていますか？
※外に出なくても、窓越しに手のひら程度の広さの皮膚を15分間太陽の光に当てることで、免疫力低下を抑えることができるそうですよ。(外に出られればもっと短時間でもOK!!)
- ノーメディアの時間を作っていますか？
※テレビ・パソコン・スマートフォン等々、使う時間を自分で決めよう
- 宿題に取り組んでいますか？
※学校が再開するとすぐに授業が始まります。頭の準備をする意味でも宿題はとても大切なトレーニングです。
- 読書をしていますか？
※せっかく借りた本、せっかく時間に余裕がある今、本に親しんでみましょう!!
- 再開の日を待ち望んでいますか？
※先生方は皆さんに会えず、ため息だらけのとてもさみしい思いで毎日を過ごしています。早く学校が再開しないかな～



いかがでしたか？全部にチェックが入れば合格!!

チェックできない項目があった人は、今からすぐに実践しましょう。