

ともに出逢えてよかった
ありがとう**4 / 23 (木) に配付した
課題の確認をお願いします**

この間(4/23)のサイクルスルー方式で課題を配付した際に、間違っ多くワークを配ってしまった可能性があります。すみませんが、自分の課題をもう一度確認してください。課題が多く入っている場合、学校に連絡をお願いします。こちらのミスで申し訳ありませんが、よろしくお願いします。

国 語	国語の学習・解答
数 学	数学の基本ノート・解答・数学2年への扉・プリント・プリントの解答
社 会	社会の自主学習(歴史)・社会の自主学習ノート(歴史)・答え
理 科	理科の完全学習・解答
英 語	JOYFUL WORKBOOK・解答・プリント

次の登校(課題の受け渡し日)は…

5/11(月) 3組 10:00~

5組 11:00~

5/12(火) 2組 10:00~

4組 11:00~

5/13(水) 1組 10:00~



※「**サイクルスルー方式**」で行います
(担任の勤務日に合わせてあります)

学校が再開されるその時のために

コロナウイルスによる緊急事態宣言が全国に出され、休校が再延長されました。また、インターハイや全中（全国中学生体育大会）などの大会も中止されることが決定しました。高校3年生や中学3年生の最後の大会への思いは、言葉では言い表せないくらい大きくて強いものなので、目標を失ってしまった3年生のことを考えると心が痛みます。

今は、学校や部活動が再開されるその時のために、**力をつける「充電期間」**として過ごすしかありません。今しかできないことを時間をかけて思いきりやってみましょう。料理をしたり、絵を描いたり、読書をしたり…。マスク作りに挑戦するのもいいですね。

ただ…、生活のリズムを整える、自分の課題を見つけるなど、そう簡単なことではありません。私たち教師も4/21（火）から分散勤務になりました。在宅勤務は初めてのことで、時間の使い方など工夫しないといけないことを痛感しています。だから、今までの約2ヶ月の間ずっと休校中だったみんなのことが心配になりました。

「**不要不急の外出を避ける**」ことで人の接触が減りますが、友達と会えない、話せない寂しさが募ります。ラインなどで繋がることはできますが、「顔を見て話したい」「遊びたい」とも思うはずです。また、運動したくてもできないストレスもありますね。家でできることは限られているし、一人では心が折れそうになります。いろいろなストレスがたまりまますね。

今、私たちの心の強さが試されている気がします。「早く起きなくても学校はないから…」「勉強しなくても、すぐにテストはないから…」「頑張っても練習しても大会はないし…」など、目標が持てず、希望も見えません。でも、**今を頑張ることで見えない未来が明るいものになる**と信じて、生活しましょう。これは、みんなへのメッセージでもあるし、自分に言い聞かせる言葉でもあります。

安心して安全に過ごせるその日まで我慢の日々を乗り越えましょう。



「Stay Home」



健康第一！運動しよう！



今は、校庭を走ることはできないし、体育館もプールも、スポーツ施設のほとんどが使えないので、家で工夫して運動をするしかありません。部活でやっている筋トレや柔軟、ランニングなど、工夫して体を動かしてください。インターネットで検索をしてみると、筋トレのやり方や体幹の鍛え方、ストレッチのやり方、ダンス…、いろいろ出てきます。その中で、自分がやってみたいと思った動画を見て、体を動かしましょう。朝や夕方、コースやペースを決めて走るのもいいですね。1日30分以上を目標に体を動かしましょう。