



学校再開第三段階！特別校時授業開始！！



臨時休校中の課題確認の2日間を経て、5日(金)からいよいよ授業が始まりました。密集を避けるため、午前中は1組、午後は2組が登校する分散登校。検温と手洗いをしっかりと済ませ、クラスをA・B班に分けた別教室での授業開始となりました。5教科+保体で行われた授業では、真剣な眼差し、積極的な発言、先生とのやりとりによる盛り上がりなど、生き生きと学習に取り組む姿が見られ、みんなで学習に取り組む学校での勉強の楽しさを改めて感じているようでした。ちょうど教室を巡回

していた校長先生が、皆さんの学習に取り組む姿をととても温かな眼差しで見っていました。

気温が上がると、密閉にならないように「窓を開けて換気しながらエアコンを使う」というこれまではないやり方での暑熱対策をとりました。休み時間には、友達との会話を楽しむあまりやや密接になってしまうシーンもあり、今求められている生活形態を改めて学びながらの生活となりました。いろいろと気を遣わなければならないことがたくさんあり大変ですが、みんなで声を掛け合いながら、今の条件の中で学校生活を楽しくていきましょう。

PROGRESSO.



～保体の授業より～



前半は、武道場で換気と十分な距離に注意を払いながら、ラジ体操とストレッチに取り組みました。臨時休校中ほとんど運動していない生徒もいるので、姿勢をよくするストレッチをやってみました。軽いストレッチを10分程度するだけでも、血行が進され代謝も上がります。毎日少しずつ取り組んで、柔軟性をアップさせましょう。今後、感染対策でバスタオル等(ヨガマットでも可)を敷いてストレッチや筋トシを行う予定ですので、準備をお願いします。

後半は、『彫刻の小径』に移動してウォーキングやジョギングをしました。範囲を限定した往復のコースで、『無理をせず息が上がる(疲れない)ペース』『もし疲れを感じたら積極的に休憩』『こまめな水分補給』などの条件を伝え、マスクを外して(人との距離は5m以上とって)自然の中で空気をたくさん取り込みながら身体をリフレッシュさせました。散策中の一般の方もいて、迷惑にならないように気をつけながら、15分ほどの時間を過ごしました。



みんなの運動する姿を見て、体力レベルに大きな個人差を感じました。これから益々暑くなっていくであろうこの季節に、個々の体力を回復させながら、健康なからだづくりを目指していきたいと思います。皆さんも自分の体力アップを計画的に進めていきましょう。熱中症予防においても水分補給が大切な季節になります。マイボトルで水分補給ができるように、必ず飲み物(水・お茶・スポーツドリンク)を用意しましょう。