

# 心・信・進

玉島北中学校 第2学年通信 第2号 令和2年4月20日(月)

4月7日(火)に始業式を迎え、分散登校とはいえ元気に学校生活を送ってきました。しかし、4月16日(木)に国から緊急事態宣言の対象地域が全国に拡大されたことにより、明日21日(火)から5月6日(水)まで臨時休業となりました。

学校生活だけでなく、当たり前に行っていたことに制限が入り、不安を抱えていることだと思います。しかし、今何より一番大切なことはみなさんの命を守ることです。

この休業日にどういう意味があるのか今一度考え行動するようにしましょう。

## 「自分や大切な人、 その大切な人の大切な人を守るために」

家で過ごすといつダラダラとしてしまいがちですが、生活リズムを崩すと免疫力も下がります。規則正しい生活を心掛けましょう。朝は決まった時間に起き、朝ご飯をしっかり食べましょう。

たくさん出ている宿題に取り組むだけでなく、予習として自分で学習してみたり、読んだことのない種類の本を読んでもみたり、映画で外国語を勉強してみるのもいいですね。この時間を有効的に使いましょう。

また、人混みをさけての散歩やジョギング、部屋の中での体力作り、好きな音楽を聴くなどして、ストレスを溜めてしまわないように気を付けましょう。

Stay home  
Stay safe

