

第2学年 学年通信

南風通信

(みなみかぜつうしん)

須賀川市立第一中学校 第2学年

No.3 2020. 4. 24 (金) 発行

健康に留意

生活習慣を 整えよう

みなさん、いかがお過ごしですか。学校に通っていた時と比べて、家で過ごす生活習慣も乱れがちなのではないでしょうか。今、一番大切なことは、心と体を健康に保つこと！そのためにも生活習慣を整えるようにしましょう。望ましいのは、学校生活と同じ時間で過ごすこと。登校していた時と同じ時間に起きて、8時40分から学習を開始し、50分過ぎたら休む、そんなリズムで生活できれば一番いいのではないかと思います。そうは言ってもなかなか難しいとは思いますが・・・せめて起床と就寝の時間だけは毎日一定にするよう努めてください。

ストレス軽減のために

少しでもストレスを軽減するための方法を載せます。
試してみてください。



学年集会の様子

1 呼吸を整えよう。

ゆっくり呼吸をすると気持ちも落ち着きます。意識して腹式呼吸をしてみましょう。

方法

- ①まず、おなかに手を当てて息を全部吐き出します。
- ②次に、鼻から息を吸っておなかが膨らむのを意識します。
- ③最後に、吸った時の倍の時間をかけて、口からゆっくり息を吐きます。
- ④これを何回か繰り返します。

急に思いっきりやらずに、少しずつやってみてください。

2 体を動かそう。

臨時休校中も、意識して体を動かしていた人もいたようです。軽い運動は心や体をリフレッシュさせてくれます。「三密」にならない場所でストレッチやウォーキング・ジョギングなどをしましょう。でも、激しく動きすぎて、お部屋の中のを壊したりしないように注意しましょう。また、屋外で運動するときは、交通事故にも気を付けましょう。

2学年の先生方から

4月22日(水) 体育館で学年集会を行いました。その際、以下のような話をしました。國分先生は5組の授業があり、学年集会には不参加でしたので、この通信でお伝えします。

天野先生

2年生として皆さんがこうあってほしいなあということを話します。①あいさつは何度でも、②自分たちでできることを増やしていく、③がまんも必要、④感謝の気持ち、⑤失敗したらごめんなさい(先生も失敗があります)、⑥上級生としての姿を背中で見せる。ぜひ後輩から尊敬され、憧れられる先輩になってほしいと思います。何か1つでもいいです。例えば、部活動の後輩に先輩からあいさつをしてコミュニケーションをとる。それを継続する。ぜひ、尊敬される先輩を目指してみませんか。そして、この休みの間に意識の準備・充電をしてみませんか。

池上先生

学習の係として学習について話します。授業がなかったことで不安に思っている人もいます。学校が再開したら、みなさんの不安が消えるよう先生方も全力で頑張ります。みなさんも自分でできることを頑張ってください。計画表を渡しますので、学習時間や学習内容について自分で計画を立ててください。1年生の時にもやってきたことなので、きっとできると思います。自宅で学習している中で疑問があれば、先生方が質問に答えます。「ピンチをチャンスに変えていきましょう」

渡邊先生

学校が休みの日々が続きましたが、楽曲で例えると、休符(休み)という時間の流れには次に始まる音楽をエネルギーにさせるための意味が込められている場合があります。今回の長い長い休符を、どれだけ充実させたものによって、その後の音楽がより豊かに、活気あるものになるかが決まると思います。皆さんとの『第2楽章』はすでに始まっています。今年度末に自分がどのような姿になりたいかをイメージして、そのための準備となる休符を過ごしてください。

津幡先生

ベネズエラにいた時、ちょっと危険なのでうちにいることが多くなりました。最初は日本に帰りたくて帰りたくて仕方がなかったのですが、ちょっと気持ちを変えて「困っていること」「してみたいこと」を周りの人に言うようにしました。すると・・・周りにいた人たちがアドバイスしてくれたりするようになりました。とてもうれしかったことを覚えています。今のみなさんの状況とは少し違いますが、この大変な時でも心を開いて、「こんなことに困っている」「こんなことがしてみたい」ということを、周りの人に話してみましょう。みんなの周りには、みんなを手助けしてくれる人、心配してくれる人がたくさんいます。心を「グー」ではなく「パー」に開いて過ごしてみてください。きっと周りにいる人たちの気持ちに気づくことができるはずです。

國分先生

学校の休業中、今までとは違った視点から多くの物事が見え、「考える」ことが多くあったのではないのでしょうか。今まで何でもなかった「日常」がいかに大切な時間だったのかに気づいた人もいたかもしれません。また、ストレスを感じたり、不安になったりした人もいたかもしれません。

しかし、「明けない夜」はありません。また、みんなと一緒に活動をする日が必ずやってきます。ぜひ、今までたくさん考えたことや思いを自分のパワーに変えて1日1日を大切に生活していきましょう。学校で、みなさんの「思い」を聞ける日を楽しみにしています。