

七中生の皆さん、1週間が始まりました。体調はいかがですか。

毎日、ちゃんと体温など計っているでしょうか。

今日の日覚めはいかがだったでしょうか。雨の音で起きた人がいるかもしれませんね。朝起きて、外を見ると雨が降っている。それを見て「あ～あ、今日も雨か……。」と憂鬱な気持ちになった人いませんか。なぜ雨だと憂鬱な気持ちになる人が多いのでしょうか。それは……幼いころから「明日は遠足ですが、雨が降ったら中止です。」とか「運動会は○時の時点で雨が降っていたら、その日は授業をして、○日の○曜日に延期します。」等々、大勢の人が楽しみにしていたであろう行事などが、雨によって実施されず、がっかりした経験が少なからずあったからでしょう。「今日は晴れですから○○は延期になりました。」ということはあまり聞きませんね。そして、昨年などは大雨による甚大な被害が日本中にもたらされたため、やはり何となく「嫌だな」と思ってしまうのかもしれませんが。でも、雨が降らないと困ることもあります。ずっと雨が降らないと田畑の作物は枯れてしまいます。雨が少ないと、水が少なくなる、そうすると夏、断水などがおこるかもしれません。

校舎の周りの花壇の花も、今日の雨を受けて、元気を取り戻しています。

【お知らせ】

緊急事態宣言を受けて、府中市でも教員は原則自宅勤務となりました。この日記も毎日載せることができなくなります。申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

本日の先生からのメッセージ

心をほぐす癒しの時間を。

情報収集や連絡、ゲームやアプリなどができる便利な道具。

休校中に向き合う時間が増えていませんか？

でも、ずっと画面を見ていると、目や首に痛みが・・・なんてこともありませんね。

そんなときに、ぜひ試して欲しいことを2つ★

①ふと、小さな画面から目を離して、遠くの景色を見てみよう！

②水で濡らして 30 秒くらいレンジで温めたホットタオルを目に当ててみよう！（やけどに気を付けてね）

じんわりと緊張がほぐれて、心もリラックスできると思います。

コロナ対策は万全に！

毎朝の体温チェックを習慣にして、健康に過ごすと同時に、のんびりとしたリラックスタイムも大切にね。

（ 保健室より ）