

5月が始まりました。木々の緑が美くなるこの時期。校舎の北側の木々も、校庭の木々も緑が濃くなってきました。昨日朝はどこからか「ホーホケキョ」と聞こえてきました。(さて問題:この鳥の名前は?漢字で書けるかな?)

5月は気温も高くなっていきます。体調管理に気を付けてくださいね。

良い体調を保つには……

①朝日とともに起きる。

太陽が昇ったら、起きる。そして窓開けて新鮮な空気をたっぷり吸います。

「あ〜今日も私は生きてる。良かった!」と言ってみましょう。元気になるよ。

そして私はこれに「ありがとうございます」を加えています。

②自分で時間割を立てる。

なかなかこれを実行するのは難しい。ただ何となく1日を過ごすのか、自分が決めたことをちゃんとやるのかでは、大きな差がでます。時間は誰にも平等に与えられたもの。時間は戻ってこない。無理のない時間割で毎日過ごしましょう。

体を動かすことも忘れずに。(ラジオ体操なんかもいいかもね)

③ともかくちゃんと食べる。

3食、時間を決めて食べましょう。時間があるから自分で作っても良いですね。

うまくできたら写真にとっておいて、学校再開したら見せてくださいね。

④暗くなったら寝る。

朝日とともに起きるなら、日が沈んだら寝る。これです。夜更かしはなし。

⑤いつも笑顔でいること。

これが大事。暗い顔してちゃダメ。

「笑う門には福来る」どんな時も笑顔でね。

では、今日も元気で過ごしましょう。次は7日です!

七中生へのメッセージ（5月1日）

臨時休校が続いていますが、みなさん、どんな毎日をご過ごしていますか？七中では、4月の登校日にはつぼみの状態だった、校門前のチューリップが、今とてもきれいに、元気いっぱい黄色い花を咲かせています。みなさんもそれぞれに、元気にしていることと思います。

私は、自宅で仕事をしながら、家族との時間を過ごしています。毎朝NHKのテレビ体操を見ながら、家族揃ってラジオ体操をするのが、最近の日課になっています。筋が伸びて、とても気持ちがいいですよ。みなさんもぜひ！いつもはバタバタと慌ただしい毎日ですが、今はいつもよりもゆっくりとした時間を過ごしています。ただ、家族と一緒にいる時間が長いと、口げんかなどのトラブルも生じてしまいます。自宅にいる時間が長い分、トラブル後の気まずい空気も長くなり…。なるべくなら避けたい事態なので、「なるべく笑顔でいる！」ことを心がけています。笑顔でいると、不思議と心も明るくなるものです。みんな不安な気持ちを抱えている今の時期、明るい気持ちを持つことはとても大事なことだと思います。それから、人の小さな行動に対しても、「ありがとう」と声に出して伝えることを意識して生活しています。

みなさんも、いつもは学校生活、塾、習い事などで忙しく、自宅でゆっくり過ごす時間が十分には取れないと思うので、ぜひこの外出自粛の期間に、家族との時間を大切にしてください。また、それぞれが今自分にできることに一生懸命に取り組んでいきましょう！

学校が再開し、みなさんと活動できる日を心待ちにしています！今日も元気に頑張りましょう！

3年副担任・1～3年英語担当より

七中生へのメッセージ（5月1日）

七中生のみなさん、こんにちは。休校になって2か月が経とうとしています。心や体の健康が崩れていないかと心配しています。何かあれば、学校に連絡をくださいね。

先生も毎日来ることができない状態になりながらも、自宅で授業の準備を頑張っています。みなさんがトライしていることを休校明けにたくさん聞きたいです。

あとは、この日々の過ごし方について。部活動や地域のクラブに入っている人ならわかると思いますが、毎日の練習の積み重ねが試合や大会で実力を発揮するための基礎となっていきます。これは、学習も同じことだと思います。少しずつでもいいから、頭を働かせることが大切です。「課題が終わって何もやることがない」という人は、ぜひ今年度の予習をやったり、読書してみたりしましょう。ボーっとした日々を過ごしていると、学校が始まった時に授業で習ったことを吸収できなくなるかもしれませんよ。

私が中学生のころは、『バッテリー』（あさのあつこ）をよく読んでいました。また、3年生は受験を見据えて『ドラゴン桜』（三田紀房）を読んでモチベーションにするのもいいかもしれません。

最後に、この長い期間お子様を見守ってくださっているご家庭の皆様から感謝申し上げます。

1年副担任、1～3年社会科担当