

今回はB組担任の中武先生です。

皆さんこんにちは。健康な体で毎日を過ごせていますか？先日、課題を取りに来る日が設けられ、久しぶりに皆さんの顔を見ることができました。ソーシャルディスタンスのため、近距離での会話はできませんでしたが、もっと近くで「元気になってたかな？」「課題の進み具合はどう？」「最近家でハマっていることなにかある？」とみんなでワイワイ話をしたかったのが本音です。嵐のように課題配布が終わってしまいましたが、その一瞬でも皆さんに会えたことで、パワーをもらうことができました。そう！あの日は元気100倍でした。あれから2週間。そろそろみんなの元気な声で充電がしたいです。

さて、最初に聞きました”健康な体”というのはどんな状態のことを言うでしょう。そうです。心も身体も元気な状態のことです。保健の授業でも習いましたね。心が病んでいるときは、身体もなんとなく元気がなく、張りのある生活が送れません。健康を維持するには、地道な努力が必要です。そのためには、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動、毎日の生活習慣を意識し、残りの休校期間中、自分なりの生活リズムを整えてください。そこで、今私が大切にしていること、それは食事と運動です。小さい畑ですが、愛情たっぷり育てています。皆さんもよかったら野菜を作ってみてはどうですか。プランターでもできますよ。皆さんに会える日を楽しみに、今できることをそれぞれが考えて行動しましょう。



いよいよ次回は最後、A組担任の佐瀬先生です。お楽しみに。