

# 夢に向かって

～高い志をもって、自分の可能性に挑戦しよう～

教育目標 健康：たくましい心身の鍛練

立志：学び続ける強い意志と実践

共生：思いやりと感謝の心

全校生徒327名(1年:101名,2年:121名,3年:105名)

令和2年4月27日(月)発行

## 再会できることを楽しみに待っています

新しい教科書を初めて開いたときの、あの感覚は今でも忘れることができません。

特に、中学2年生の国語の教科書(光村図書出版の2年生用で昭和47～52年にかけて使用された教科書)を開き、川端康成氏のエッセイ『朝の光の中で』を読んだときのことです。ガラスのコップが朝の光にキラキラ輝く様子がみごとに表現され、新年度スタートの希望に満ちた私の気持ちと重なったことは、今でも鮮烈な印象として残っています。【校長先生のエピソードから】

今、手元にある教科書を開いてみてください。教科書の編集に携わっている方々は、生徒の皆さんに夢と希望を持って、新年度をスタートしてほしいという願いを込めていると思います。そうした思いを感じながら、学校再開までに、ぜひ目を通してみてください。

学校再開の5月7日(木)、教職員一同、生徒の皆さんと再会できることを楽しみに待っています。



## 新型コロナウイルスのストレスに対処するために～SCの佐藤美穂先生から～

新型コロナウイルスの影響で急に学校がお休みになり、驚いているみなさんも多いと思います。友達と遊びたいのにそれができなくなり、悲しかったり、さびしかったり…。楽しみしていた行事が無くなり、がっかりしたり、ムカついたり…。

突然の出来事に、悲しくなったり、ムカついたり、不安になることは当たり前の反応です。眠れなくなったり、食欲がなくなったり、イライラしたりするのも、とても自然なことです。

こんな時だから、心の免疫力を下げないよう、心を健康に保つポイントを3つ紹介します。

### ①つながりを大切にしよう

家族と色々な話をしたり、友達に直接会えなくても、ラインやメールをしたり(時間を決めて)、不安を感じたら、家族や友達、学校の先生に話をしてみましょう。

### ②ゲームやスマホを使う時間を決めよう

ゲームは気分転換にもなる楽しいですよ。ただ学校がお休みだと、ついだらだらとゲームやスマホを使ってしまいがちです。時間を決めて楽しみましょう。

### ③リラックスしよう

眠れない時、気持ちが落ち着かない時にはリラックスできることをしましょう。楽な姿勢で気持ちよく深呼吸をする、ストレッチをして体をほぐすなど、自分にあったリラックス法を探してみましょう。



突然の出来事がいろいろあって不安になってしまいますが、これがずっとずっと続くわけではありません。心をつなぐを大切にしながら、この状況を乗り越えていきましょう。

**新型コロナウイルス感染拡大防止、収束に向けて、今できることから始めよう!**