ともに～TOMONI～

夢をもち、礼儀正しく、自他の良さを認めあえる生徒集団

明石立衣川中学校
第２学年通信　第５号
２０２０．４．２８

75回生のみんな、元気にしていますか!?

◎４月９日（木）からの臨時休校が現在も続いています。みなさん、元気にしていますか？みなさんのいない学校は空っぽ状態で本当に静かでさみしい雰囲気に包まれています。３月の臨時休校も含めるとすでに１か月以上の休みとなっています。ただ、みなさんも連日ＴＶ等の報道で確認していると思いますが、日本国内において新型コロナウイルスの感染拡大は収束には至ってはいません。引き続き警戒していかなければなりません。

◎休校が続き、外出自粛要請もあり、今まで普通にできていたことができず不安やイライラが募っているかもしれませんね。『早く学校へ行きたい!!』『友達に会いたい!!』『部活したい!!』『気にせず思いっきり体を動かしたい!!』『早くちゃんと勉強したい!!』など色んな思いがあるでしょう。そして、今後『いつまで続くねん…』『なんでこうなるんや…』と気持ちが変化していくかもしれません…。人間誰しもストレス状態が続くと何か別のものを攻めてしまいたくなるものですからね。

◎ですが、そんな気持ちを抱いたところで現状が改善されるわけではありませんよね。だったら少し難しいかもしれませんが、“今できること”を頑張り、“少し先のこと”に希望や期待を持ちませんか？きっと学校や社会生活は再開されます。その時に休校中の“今”が役立つように勉強や気持ちの整理を頑張る。すると、“少し先”の自分は大活躍です！きっと大きく成長します。ないものねだりをしても進みません。だから、不満ばかりを口にするのではなく、感謝・協力・希望を大切にしたいですね。

◎いつまでも今のような状態が続くわけではありません。学校再開時には全力で学校生活を楽しめるように、今しばらく続く休校生活ですが、引き続き体調管理をしっかりと行ってくださね。早寝・早起き・しっかりと食事・可能な範囲の運動と笑顔（笑い）で免疫力をぐっと高めていきしょう!!学校ＨＰにも紹介されていますが、兵庫県教育委員会が掲載している『運動プログラム』を紹介しておきます。自宅や近所でできる運動もありますので参考にしてみてください。

http://dmzcms.hyogo-c.ed.jp/taiiku-bo/htdocs/?page_id=35

ウイルスの次にやってくるもの

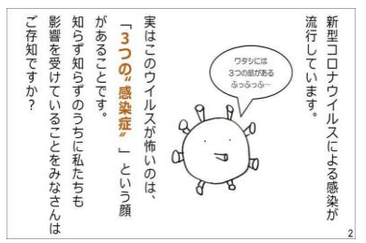
◎日本赤十字社が4月21日に『ウイルスの次にやってくるもの』と題した動画をYouTubeに公開しました。既に観た人はいますか？
新型コロナウイルスの感染拡大で起こる“真の恐怖”を伝えています。
『ウイルスの次にやってくるもの』このタイトルを見て私もしばらく考えましたが、中々答えが見つからなかったので動画を見ました。
みなさんもこの動画を観て大切な「何か」を感じてもらえたらいいなぁと思います。

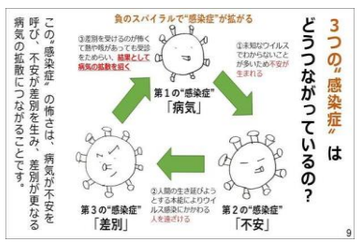
◎新型コロナウイルスは、“体の感染症”、“心の感染症”、“社会の感染症“の３つの顔を持っており、これらが“負のスパイラル“としてつながることで更なる感染の拡大につながってしまいます。
この感染症の問題のひとつは、嫌悪や差別が、感染者や感染が疑われる方など、「人」に向かっていくことです。本当に戦わなくてはいけない相手は、「人」ではなく、「ウイルス」と一人ひとりの心の中にある「恐怖」です。

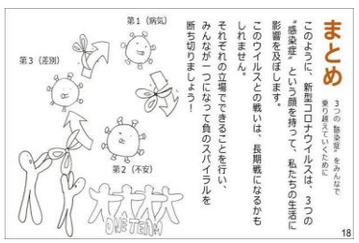
「恐怖は、誰の心の中にもいる。だから励ましあおう。応援しあおう。人は団結すれば、恐怖より強く、賢い。恐怖に振り回されずに、正しく知り、正しく恐れて、今日、わたしたちにできることをそれぞれの場所で」　※日本赤十字社広報室より

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html







雑学クイズ

◎気晴らしにクイズです。正解は学校再開時に聞きにきてください。

ヤマダ電機のCMでは、最後に「ヤマ～ダ電機♪」というフレーズが流れますよね？この「ヤマ～ダ電機♪」というフレーズを作ったコンビ芸人の名前は？

①ダウンタウン　②さまぁ～ず　③ナインティナイン