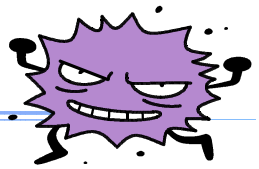
白河第二中学校
学校だより

高嶺

白河第二中学校　第３号
令和２年　４月　２４日
文責：校長　小林　敏史

臨時休業、残念です。



【　緊急事態宣言、そして臨時休業　】

２２日から臨時休業に入りました。６日（月）、令和２年度をスタートして、わずか２週間あまりの学校生活でした。皆さんの生き生きとした表情、学習に向かう姿、やる気に満ちた生活態度が見られないことが一番残念に思います。でも、何よりも大切な命を守ることを考えれば、今はじっと我慢をするべき時なのだと思います。自分を守ることが家族や友人を守ることにつながり、さらには地域全体の人々を守ることになります。「自分一人ぐらい・・・」という油断や甘えが、周りの人たちをも巻き込んでしまうことを忘れてはなりません。

【　不安とストレス　】

さて、臨時休業に入って３日がたちました。どのような毎日を送ってますか？
学校が始まったと思った途端の臨時休業。「いったいこれからどうなるんだろう」「勉強が遅れちゃう」「部活やりたかったなぁ」など、不安な気持ちが膨れ上がっていませんか？　また、感染予防のために「〇〇してはだめ」とか「〇〇しないとだめ」ということが多すぎて、イライラしていませんか？
そう、みんな同じ気持ちです。皆さんだけではありません。皆さんのお父さん、お母さんも同じ気持ちのはずです。先生方も同じ。誰もが先が見えない不安と、いろいろな我慢をしなければならないストレスと毎日闘っています。

【　コロナに負けないために、今やるべきこと！　】

そんなときは・・・

１　自分の気持ちを吐き出す。
「つらい、不安だ、イライラする・・・」という気持ちを声に出しましょう。一番身近な頼れる人に聞いてもらうことです。聞いてもらった分だけ、気持ちは軽くなります。気持ちが軽くなると、「〇〇してみよう」という前向きな気持ちが生まれてきます。

２　大きな声で笑う、泣く。
自分の感情をストレートに表現する行為が「笑うこと」と「泣くこと」。テレビを見たり読書をしたりしながら思い切り笑ったり、泣いたりしてみてください。恥ずかしいことではありません。心に引っかかっている不安やモヤモヤが晴れていきます。

３　なるべく普段通りのリズムで生活する。
コロナ感染症によって、予想外の出来事がたくさん起こっています。
毎日が「変化」の連続です。だからこそ、今まで学校に通っていたときのような生活のリズムを守ることです。朝きちんと起きる。朝ご飯を食べる。勉強をする。屋内でできる軽めの運動をする。教室の掃除をするつもりで、自分の部屋の掃除をするなど。
起きてしまった変化に対応することは大事ですが、変化させずに今まで通り維持することも大事。そうすることで心のリズムが整っていきます。

コロナに負けないこととは、病気に感染しないことはもちろんですが、病気によって引き起こされている様々な社会の変化に「自分の心が負けないこと、乗り越えること」でもあります。
みんなで心を合わせて、この困難を乗り切っていきましょう。頑張れ、二中生！