

## 《休校の今、みなさんに伝えたいこと》

島本町立第二中学校  
校長 松本 剛

### 生徒のみなさんへ

ホームページでもお知らせしていますように、現在二中は新型コロナウイルスの感染拡大防止のための緊急事態宣言を受けて、5月6日までの当面の間休校となっています。

私も、先日新型コロナウイルスの感染によって亡くなられたタレントの志村けんさんの訃報を知って、より身近に新型コロナウイルスの危険性を感じたところです。

みなさんも、自分や家族は大丈夫かなあ？。学校はどうなるのかな？。勉強が遅れてしまわないかなあ？。部活したいなあ。友達と遊びたいなあ。等々さまざまな不安や欲求を持って過ごしていることと思います。学校に来られない日が長期に長引くことによって、これらの不安や欲求が知らない間にストレスとなって感じることもあるだろうと思っています。

しかしながら、このような時こそ冷静さを保ち、自宅にいて自分で何ができるのだろうかとしっかり考えながら行動に移してください。そして手洗いやうがいなど十分に予防策を講じつつ、普段どおりいつもの生活を続けてください。できれば生活のリズムを崩さないように「三点固定」をお勧めします。「三点固定」の三点とは、○朝起きる時間○勉強を開始する時間○夜寝る時間のことです。この三つの時間を固定することで、睡眠時間をしっかり確保しながら勉強も習慣化させて規則正しい生活が送れます。

勉強については、学校から課題も出しますが、各種デジタル教材や新しい教科書の内容を見てもいいでしょう。さらにはこんな時だからこそ、新聞や良い本をじっくり読んだりしてください。体調が良ければ家に閉じこもっている必要はありません。運動靴に履き替えて家の近くや公園を桜を見ながら散歩したり、ランニングして気分転換をしてください。

大阪府内だけでなく日本国内も今は非常に厳しい状況ではありますが、新型コロナウイルスの感染もいつかは終息します。それまで慌てず冷静に対応してきましょう。

そして学校の再開後はみなさんの明るく元気なパワーで、「一致団結」をテーマに感動の場面を数多く作り出してもらえることを楽しみにしています。

令和2年4月13日