

いっほ

令和2年度(2020年度) 練馬区立中村中学校
第1学年通信 臨時2号 4月27日(月)

皆さん、こんにちは。元気になっていますか？中学生になったのに登校できない日々が続いていますね。学年の先生方も基本的には当番で出勤する以外は自宅勤務をしています。自宅ではまとまった時間を使って授業準備や学校再開後の準備を進めていますが、皆さんに会えないことが寂しいです。

一方で医療関係、スーパー、物流、介護施設、公共交通などなど、生活を支える仕事を続けてくれている人たちもいます。皆さんの家族の中にもいるかもしれませんね。そういった人たちに感謝をしつつ、自分たちにできること（健康管理や小学校学習内容の復習など）をしていきましょう。

ステイホーム週間始まる

皆さんもニュースなどで知っているかと思いますが、東京都が4月25日から5月6日までの期間を感染拡大を抑え込むうえで非常に重要な期間だとして「ステイホーム週間」としました。stay(ステイ=とどまる)と home(ホーム=自宅)を合わせた言葉で「自宅にとどまろう」という期間です。3月からの休校が続く中、友だちと一緒に遊んだり、気晴らしに家族で楽しく買い物に行ったりしたいのは分かります。また本来であれば今週末からゴールデンウィークに入り、人によっては家族で旅行をしたり、親せきの家を訪ねたりと楽しい時期ですが、今は過ごし方を変えなくてははいけません。一人一人の行動で状況が長引くのか、改善に向かうのかが変わります。できることを一緒に重ねていきましょう。



運動していますか？

3月の休校から早2ヶ月。また、上に書いたように「ステイホーム週間」も始まりました。「外で元気に遊ぼう!!」と言うのが学校の先生のセリフだと思うのですが、そんなことを言っていられない状況です。でも、だからこそ聞きたい。運動していますか？運動には外で思いっきり体を動かす運動もあれば、腕立て伏せや腹筋、スクワットなどの静かに室内で畳1畳分（布団1枚より少し狭いくらい）ほどもあればできる運動もあります。体育の授業もない、外を自由に歩き回ることも難しい中で運動不足になっている人が多いと思います。1日に腕立て伏せ5回でも10回でもよいので自分なりの目標を決め、毎日運動してみましよう。やり始めると意外と回数が伸びて楽しいものですよ。

《保護者の皆様へ》

学校連絡メールへの登録はお済みでしょうか？現在およそ75%程度のご家庭に登録していただいているようです。今後の予定や学校からの連絡をいち早くお伝えするための有効な手段となります。登録がお済みでない方は以前配布した案内を参考に登録をお願いします。

現在お伝えしておきたい重要な項目

- 4月7日に予定されていた入学式は中止ではなく日程未定の延期です。
- 感染が広がればそれだけ学校再開が遅れる可能性が高くなります。可能な範囲でステイホームにご協力ください。