

こんにちは。二学年教員の佐藤です。新型コロナウイルス感染症対策で休校が続いています。緊急事態宣言の延期も検討されており、なかなか先が見えない状況ですが、みんなはどのように過ごしているのでしょうか。こういった日々の中でメリハリをつけて過ごすのは、簡単ではありません。以下、考えていることを書きました。GWを含め、みんなの過ごし方の参考になれば幸いです。

### 1 自分でできることを増やす

ある番組で小学3年生の子が魚をさばいているのを見て、びっくりしました。でも、こうやって家にいる時間が多いのであれば、家でできることで、自分でできることを増やす良い機会だと思います。もちろん魚をさばかなくてもいいのですが(笑)。食事を作る、アイロンをかける、掃除をするなど、家事に関する力はとても大切です。やり方がわからなければ、家族に聞いて、教えてもらいましょう。みなさんもいつかは大人になり、自立します。今、自分でできることを増やすことは、必ず将来に役立ちます。と言っている先生も、今、交代制で晩御飯を作っていますよ。



### 2 情報を得て、自分で考えてみる

日々の感染者数、緊急事態宣言に伴う行動規制、そして9月入学の是非…。毎日、テレビやラジオ、インターネットで様々な情報が流れています。刻一刻と変化する情報が多すぎて混乱しますね。もちろん、情報の中には真実でない情報もあるでしょう。しかし、こういった世の中だからこそ、自分で情報を収集し、見極め、そして自分ならどう判断するかを考えてみましょう。つまり、メディアリテラシーといわれる力です。情報に振り回されるのではなく、自分で情報を使っていく、これからの時代に必要とされている力です。



### 3 適度に体を動かす

成長期の今、適度に体を動かすことはとても大切です。体を動かすことで食欲が沸き、適度な疲れで睡眠が促されます。ストレス解消にもなるでしょう。もちろん、「三密(密閉、密集、密接)を避けてというのが大前提ではありますが、それこそ、テレビやインターネットで、家などでできる運動が紹介されています。是非、参考にしてみましょう。



#### さつつぶ (佐藤先生のつぶやき)

昭和の日、縄跳びをしました。縄跳びなんて本当に久しぶりで、自分が中学生や高校生の時に跳んだ記憶がないので、20年ぶりぐらいかもしれない。最近、長男(4歳)が縄跳びを練習し始めたので、ここは父として手本を見せねばと、家の前でやったのですが、これが思いのほか大変で…。普通の前跳びは難なくできるのですが、二重跳びをやってみるとなんと3回くらいでひっかかってしまう。「え!!3回…」とショックを受ける私。完全に二重跳びを甘く見ていました。小学校の時に「二重跳び100回」というのをやっていたので余裕だと思っていたのですが、意外に難しく、そこからは息子ではなく私が猛特訓。しばらく練習するとコツを掴んできたのですが、20回を越えると足が上がらなくなり、30回もやれば息が上がってしまう。ああ、なんということだ。20年という年月は、確実に私から脚力とリズム感と持久力を奪っていったのだ。悲しい。これから朝夕は縄跳びか…そんなことを思った祝日でした。