

令和2年5月26日

## 生徒指導通信 No.5

先週の登校日はどうでしたか、登校日も増え、学校での滞在時間も少し長くなりました。疲れは出ていませんか。「めっちゃ疲れた」、「少し疲れたかな」、「全然疲れてないわ」、と色々な気持ちがあると思いますが、たぶん、身体は疲れている、脳は疲れていると思いますよ。登校日の夜はいつもより疲れて、早く寝ませんでしたか、先生たちも同じです。環境が変われば、無意識のうちにエネルギーを使っています、睡眠を充分とってくださいね。

さて、先週に大阪の非常事態宣言が解除されて、藤井寺市立第三中学校も再開に向けて本格的に動き出します。6月15日には通常通りの学校再開というのが大阪府の流れです、以前の学校生活にもどっていくということです。けれど、休校に慣れてしまった身体は、なかなかもとには戻りません(先生たちもです)。もちろん、徐々に学校生活に慣れていくかたちで登校を設定しています。そして、15日から始まるんだという意識をもって過ごすことは、みんなもそうですし、先生たちも大切にしなければならない意識だと思います。

意識だけではもどりません、行動に起こしましょう。まずは、日中の間に『疲れる』ことですね。身体を動かし、頭で考える活動を意識すると、『疲れ』は溜まっていきます。すると自然と夜に眠たくなってきます。日中に『疲れ』て、夜に『眠る』ことで生活のリズムを整えていきましょう。

※昼寝をするなら、午後3時までに30分程度で済ませておくことも重要ですね。

【スクワットをしながら考えてみよう!】

五月晴れの午後、教室の日差しはポカポカ。昼休みに友達からこんなメモがまわってきました。なにを伝えたかったのでしょうか、みんな考えることは一緒ですね。

7子1	8丑2	4寅1
1卯1	9辰1	0巳0
3午1	5未1	6申2
2酉1	10戌1	0亥0

答えは次号で。