

令和2年6月5日

## 生徒指導通信 No.7

暑さが日に日に増してきましたね。マスクをつけての登下校も慣れたというものの、少し早歩きなどをすると息切れしてしまいますね。暑さに加えて、授業も教科書の内容に入ってきています。

3年生の授業を廊下からちらっとのぞきみすると、みんなしずかに授業を受けている様子うかがえます。1人1人の間に距離があって、声に出しての対話がしづらい環境にあって、以前とちがう雰囲気もあります。対話のない授業はみんなにとってもしんどいですし、先生たちにとってもつらいものがあります。けれど授業は進んでいきます。気持ちも息切れしていませんか。



走ったりして息切れしたときは、深呼吸をしながら息を整えますよね。気持ちも同じで、ちょっとしんどいなあというときは、まずは深呼吸をしてみてください、目を閉じてするとより効果的です。休み時間に友達とお話をするのもよいですが、次の授業の1分前でもいいので、一度やってみてください。少し気持ちがすっきりして、切り替えて次の授業に臨めますよ。

中庭の池をのぞいてみてください。小さいですがきれいな睡蓮の花が咲いています。ほっとするかもしれませんね。ちなみに睡蓮の花言葉は『信頼』だそうです。みんなが信頼しあえる学校という意味で、学校の中心の庭の池に植えたとか、植えてないとか。



例題を参考に、下の暗号を解こう

【例題】 こゝこひひ

答え:控え室

【問題】

いたみあぎょうさ