輝け　未来へ　中番校

No one will be left behind

緊急事態宣言発令！夏休みもあと３日。
－Change（変革）,Challenge（挑戦）,Continue（継続）－

８月 16 日から９月 12 日まで、**兵庫県に緊急事態宣言が発令**されました。厳しい感染状況が続いています。「コロナ疲れ」「緊急事態宣言慣れ」といった言葉も聞かれています。その対応については、自分で考え行動していくことの大切さが重要であることはいうまでもありません。ワクチン接種もどんどん進み、その実施率が高くなっていることが報道されています。これらの効果が高まり、一日も早いコロナウイルス感染症感染拡大に歯止めがかかることを願っています。

さて、**夏休みもあと３日**となってまいりました。今週の金曜日は２学期始業式となります。あっという間の夏休みといったところでしょうか。子供達にとってこの３日間の過ごし方はとても大事だと考えています。確かに今週は一日来れば土日の連休が待っています。次の 30 日（月曜日）から･･･と思う人もあるかもしれません。でも、長期の休み明けは、どのような子供にとっても多少大変であることには変わりありません。夏休み中、起床の時刻、食事の時刻、着替えに要する時間、トイレの時間、気持ちの問題等、学校に行っていた時と大きく違っています。そのような微妙な違い、複雑な思いの中に子供達はいます。子供によっては何事もなかったように過ごせる子供もいれば、そのリズムに馴染めず、何となく思うような行動ができにくい子供もいることは間違いありません。心と体のアンバランスをきたしている場合があります。新学期の始まりは、特に不安や心配、課題・宿題に関する問題等、何となく気持ちが･･･みたいな思いは誰しも感じるところではないでしょうか。保護者の皆様にもそのような思いになったご経験があるのではないでしょうか。休み明けの気だるさや憂鬱、「祭りの後の寂しさ」のような、少し気力がなくなった思いをした経験は誰しもあると思います。

そこで、この残り３日間で、できるだけ規則正しい生活、学校に行っているときの生活リズムに戻す必要があります。どうすればいいのでしょうか。保護者の皆様はどのようにお考えになられますか。まず、大切なことは「**起床時刻と就寝時刻**」です。就寝から起床までは、「睡眠」の時間です。睡眠時間の確保は特に必要なことです。脳を休め、その日の記憶を整理する大切な時間です。すっきりと朝に目覚めるために必要な時間です。それでは、起きた後、何をすることがよいのでしょうか。まず、腕を上に伸ばし「やったー」のポーズを３０秒、次に、**光をいっぱい浴びる**為に、部屋のカーテンを開けて光を部屋に入れましょう。ついでに窓も開けて**朝の新鮮な空気**を入れましょう。そして、**テンションアップの音楽を聴く**といいそうです。また、歯磨きする時は少し上を向きながらすることもいいそうです。どうやら**視線を上げると、目線が上を向くと、人間は未来志向になるようです。**どれもちょっと意識すればできることですね。ひょっとしたら「毎日やっていますよ。」って言われる保護者の方もおられるかもしれません。是非、子供達もそんな**清々しい一日の始まり**を感じてもらえたら嬉しく思います。

日本各地から新学期のニュースが届き始めました。コロナ禍の為、２学期の始まりを遅らせる地域、徹底した感染症対策を講じて２学期を迎える地域等、事情は様々です。しかし、どのような状況にあれ、子供達にとって多くの楽しみな学校教育活動が予定されている２学期であることには変わりありません。「**子供達の学びを止めない。**」ということを中核に据え、充実した取組となるよう学校としてもしっかりと進めていきたいと考えています。ただ、その実施については、状況により中止、延期、変更等、様々な課題や問題が起こってくることが十分予想されます。その時は、保護者の皆様のあたたかいご理解とご支援、ご協力を賜りますよう心よりお願い申し上げます。無事にこの夏休みを中番小学校全ての子供達が終え、８月 27 日、一回り大きくなった元気な子供達に出会えることを心より願っています。中番小学校は、子供達、保護者の皆様、地域の皆様と共に歩んでいきます。

学校通信　No.２８　令和３年８月２４日　小野市立中番小学校長　田中康善