



今・こんなときだからこそ

保護者の皆様、生徒の皆さん、人によって違いますが何かしらのガマンの生活、本当に大変だと思います。

突然の休校となってから2か月が過ぎました。今まで当たり前にあった、学校での仲間との勉強や部活をする大切な時間が奪われています。

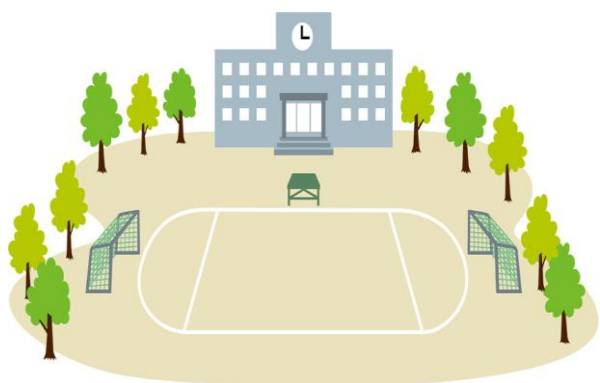
日常の買い物や旅行などの外出も、新型コロナウイルスの影響で大きく変化し、私たちは未曾有の危機を経験しています。

今こんなときだからこそ、皆さんには自分自身を見つめ直し、考えて行動し、もう一度気を入れ直して生活してほしいと願っています。

自己中心的な外出や感染者への非難は、未来に役立つ事ではありません。医療現場などで必死に働く人達への感謝の気持ちを、一日一回言葉や行動で伝えてみてください。「ありがとうございます」「頑張ってください」などの一言でかまいません。

令和2年の2月より、考えたことや経験したこと、工夫したことは『緊急事態宣言』後の未来にきっと役立つと信じています。

誰かのために、今までよりずっと力強く優しくなった皆さんと、学校を再開できる日を楽しみに、先生方もガマンしながら頑張ります。



スマホ手放し一人の時間

新聞記事より

不便さを感じるため、生活に欠かせないスマートフォンを、手放す時間を作ってみてはどうでしょうか。

外出自粛の影響で、最近特に利用時間が長くなりがちです。便利さに慣れてしまった現代人には、少しの時間でも手放すことは簡単ではありません。使わなくて済む仕組みを作ってみたらいかがでしょう。



ネット依存からの脱却を支援する一般社団法人「日本デジタルデトックス協会」の森下彰大さんの助言をまとめると、以下の通りです。

■ 時にはスマホを手放してみよう

- ☞ 家で使わない場所や時間を決める
- ☞ 枕元には置かず、目覚まし時計を使う
- ☞ 目に入る場所に置くと気になる場合は、かばんなどにしまう
- ☞ 週末を利用して長時間、電源を切る
- ☞ 写真撮影はカメラを使う

最初は不安になるかもしれませんが、気持ちがあすっきりする、睡眠の質が良くなる、目の疲れが取れる、ストレスが減る、などの効果が得られます。

また、ラインでのやりとりに気を取られる「つながり疲れ」から解放され、一人の時間を楽しむこともできます。

1,2時間でも効果はありますが、週末を利用して数日間、電源を切れれば一層リラックスすることができます。連絡が取れないと心配する人がいる場合は、事前に伝えておいてください。

最後に森下さんは、

「スマホを使っているようで、逆に使われてしまっている人もいる。時々手放すことで、便利なものとの付き合い方を考えるきっかけにもなる」と話しています。

参考してみてください。そして規則正しい生活【早寝・早起き・朝ご飯】をお願いします

