



## 校長室だよ

学校と家庭・地域を結ぶ架け橋通信

第14号 令和3年10月1日

小美玉市立美野里中学校

### ゆっくりとリズムを戻していこう

生徒の皆さん。長い臨時休業期間が終わり、やっと通常登校となりました。この期間、皆さんはどのように過ごしていたでしょう。思うように体も動かさず、外出もままならず、何より友達に会うことができなかったことは、どんなに辛かったことかと思います。体の調子、心の揺らぎなど、とても心配に思っています。

皆さんは、休業期間中、オンライン授業を熱心に受けていました。皆さんが健気に、勉強に向かい合っている姿は、先生方の授業への熱意と相まって、心を打たれるものがありました。

昨日までの分散登校のとき、校門に立っていると、久しぶりの学校を心からうれしく思っている生徒が、笑顔で、私より先に「おはようございます」という挨拶をしてくれるのを、心の底から嬉しく思いました。やはり、学校は、皆さんの声が響くのが、当たり前であり、若いエネルギーが満ちあふれるべき場所なのだとすることを改めて感じました。

待ちに待った通常登校が今日から始まります。

でも、まずは、ゆっくり生活のリズムを取り戻していくことから始めてほしいと思います。朝日の光を浴びて、朝食をとってほしいと思います。体も少しずつ動かして体力を回復してください。学校から帰ったら、夜更かしをせず、ゆっくりとお風呂に入って、睡眠時間を十分にとってほしいと思います。

何か、困ったことがあれば、我慢せず、誰かに相談してください。何に困っているのか、書き出してみるのもよいと思います。不安に思っていることを、特別に思わないでください。生活の変化によって不安が生じるのは当然のことです。ありのままの気持ちを受け入れて、外に出してみてください。

美野里中生が、コロナ禍での生活を乗り越え、希望をもって、また一歩ずつ歩み出すことを心から応援したいと思います。皆さんは一人ではありません。

