

# 威風凜凜

態度や雰囲気には威厳があり、凜々しいさま。

## 学年の先生方のメッセージ

最上級生としての生活が軌道に乗りそうな時に2度目の休校となってしまう、残念に思っている人が多いことと思います。しかし、嘆いていても仕方ありません。今、できることをしっかりやるのが大事です。規則正しい生活を送り、学習課題に取り組み、次の登校に備えましょう。

ここで先生方から、3年生のみなさんに元気を与える熱いメッセージを送ります。しっかり受け止めてください。

■赤野先生：コロナ関連の情報ばかりで、今を見ると不安になってしまいますが、登校後のことを考えると希望が持てるはず。冬来たりなば春遠からじ” “明けない夜はない” 少し先を見て生活してみよう。ストレスが溜まると思いますが、心と体の健康管理を十分行い、次回の登校日には元気に会いましょう。

■相楽先生：みなさん毎日勉強していますか？毎日運動していますか？規則正しく生活していますか？先生は、運動のために歩いて通勤することにしました（雨予報なので実行できるか微妙ですが…）。みなさん普段は学校で時間割に合わせて生活を送っているので、臨休中のmyタイムテーブルを作って生活を送ってみよう。一度リズムができると意外とイケるものです。無理のない範囲で受験生らしい生活を送ってくださいね。

■佐々木先生：コロナのせいで、この先どうなるかが全く分かりません。いろいろな情報が流れ、振り回されそうになりますが、みなさんは自分の目標を見失わず、一歩ずつ前進しましょう。健康が第一ですので、ウイルスに感染しないこと。そして、健康的に過ごして、免疫力を高めましょう。どんなに困難な道でも、必ず突破する道があります。精神的に負けてはいけません。一緒に頑張りましょう！！

■瀧先生：みなさんお元気ですか？しっかり寝て、ご飯を食べて、体を動かして、そして頭もしっかりと働かせましょう。『健康』とはこういうことです。学校でそういった動きができない分、家でしっかりと

『健康』を保ってください。元気であることが大切です。そして、少しでもいいので今よりも”賢く”なっていてください。

■小野先生：第一に自分の免疫力を高めましょう。よく食べ、よく寝て、1日に1回は太陽の光をあび、規則正しい生活を送るようにしましょう。あまりテレビを見すぎると、気持ちがマイナスの方に振れてしまいますよ。与えられた状況で、どう過ごすのがベストなのかよく考えてみましょう。

■野口先生：「早寝！早起き！朝ご飯！！」心身の元気の源です。生活リズムを整えて、次回の登校日の準備をしましょう。元気に会えるのを楽しみにしています。

■渡井先生：こんなに長い休みは、人生の中でそうあるものではありません。残念な事態と捉えがちですが、ある意味特別なプレゼントだと捉えてみるとワクワクしませんか？ぜひ、「シリーズの本や漫画を読破する」「料理を試みる」「ぼーっと空を眺めて雲の変化に見とれる」など、時間にゆとりのある今しかできないことに没頭してみてください。

■漆原先生：毎日が決まったスケジュールで動く日々を送っていた私たちにとって、今この期間は、自分自身で時間の使い方を考え、ちゃんとやれるかを鍛えるための期間なのかなあ。と思います。休校明けには、誰に言われなくても勉強したりリフレッシュしたりできる、賢い時間の使い方を身につけた、大人なみなさんになっていることでしょう。楽しみます。

■秋元先生：最近、毎日コロナ関連のニュースばかりで、不安な日々が続いています。しかしこんな時だからこそできることがあるはず。お家でできる趣味や楽しみを見つけ、健康に気をつけ、コロナ危機を乗り越えていきましょう。また皆さんに会える日を楽しみにしています。

■小越先生：ネット社会の今、コロナ関連の様々な情報が飛び交っています。皆さんには、正しい知識と情報から健全・安全・安心を意識して休校を乗り切りたいと思います。

■佐藤先生：突然、みんなに会えなくなる経験を経て、ようやく普通の生活が戻って来たと思っていた矢先の臨休。しかも外出もできないという状況に戸惑うばかりだと思えます。逆に、人とのつながりを強く感じる出来事だと思えます。開けない夜はない！しっかり免疫力を高めて、元気でまた会いましょう。