

「毎日しっかり休んでね」

春に着け慣れなかったマスクが、夏に煩わしさのピークを迎えたかと思えば、最近では顔の露出が減って暖かくすら感じるようになった。コロナが騒がれ始めてから早10カ月、新しい生活様式には大分慣れてきたから、年度初めより生活し辛さは感じない。ワクチンの開発等も国内外で活発に行われているし、ゴールは見えてきている。あとはそこに向かってひた走るのみだ。

と、それっぽい文章を書いてみました。最後も陸上部っぽい。実は私、陸上部の顧問です。さて、最近2年生の生徒と話をしていると随所でこんなことを耳にします。

「2時まで勉強していた」「3時間しか寝てない」

うーん。。。たくさん勉強することは非常に感心、でも無理をした分の休息はどこでとっているのでしょうか？まさか授業中にウトウト、スヤスヤ・・・なんてまさかね。人の体力は無限ではありません。スマホと一緒に使ったら充電（休息）してあげないとバッテリー切れを起こしてしまいます。また、通信制限がきたら全く使い物にならないように、使用を制限しないと作業効率が落ちます。「追い込む」よりも「休息」ですね。

しかし、スマホに充電ケーブルを差し込むだけでは充電されないように、寝てばかりではいけません。必要なのは電気を送ること、人と言うと栄養を摂ることです。朝食を抜いていませんか？朝充電されていない状態のスマホはネットニュースすら見ることができません。そんな身体を学校に連れてきても7限まではもちませんね。朝食を摂るために、すっきり目覚める。すっきり目覚めるために、適切な睡眠をとる。十分に休息をとれば、朝食も摂れて、一日をいい感じにスタートできます。授業も眠くならないし！

12月は研修旅行があります。こんなご時世でもできる範囲で、こうして行事を行えること、本当に嬉しく思います。旅行を楽しむためにもまず十分な休息を。どう過ごしても3学期からは「3年生0学期」と勉強を急かされるのだから、今のうちに楽しめるだけ楽しんでおきましょう。

23H 副担任 杉山 翔馬

12月の行事予定

日	曜	日 程	行事
1	火	A	期末考査④
2	水	A	⑤
3	木	A	
4	金	A	
5	土		
6	日		
7	月	A	
8	火	A	研修旅行①
9	水	A	②
10	木	A	
11	金	A	
12	土		補習④ 到達度テスト
13	日		
14	月	A	
15	火	A	
16	水	A	
17	木	A	
18	金	A	
19	土		
20	日		
21	月	A	保護者懇談会①
22	火	A	②
23	水	A	③
24	木	A	1～4限まで授業 午後 大掃除・表彰披露・ 終業式
25	金		
26	土		
27	日		
28	月		
29	火		
30	水		
31	木		



Keep smiling, keep shining!

笑顔をやさず、輝き続ける生徒の活動を毎日更新中

小松明峰高校