

# 厚真中学校生徒の皆さんへ

校長 阿部隆之

新型コロナウイルス流行に伴う臨時休校が始まって一週間余りとなりましたが、毎日どんな風に過ごしているでしょうか？まずは、3月4日に公立高校の受検を終えた3年生の皆さん、お疲れ様でした。突然の休校や前日の下見が中止されたことなどで不安も大きかったと思いますが、それを乗り越えて学力試験に臨んだことは本当に立派です。

さて、すでに伝えられているように、休校期間が延長され現段階では3月24日まで休校となりました。これまでの夏休みや冬休みより長い期間、部活動もなく、思うように外出もできない日々を過ごすのは大変なことだと思います。現在のような状況は日本にとって経験がなく、国も北海道も厚真町も、最善と思われることを手探りしています。

感染拡大を防ぐことが最優先ですが、学校としては、家に閉じこもることで皆さんの学習習慣を始め生活リズムが崩れてしまうことを心配しています。この後も先生方から電話などで連絡して様子を確認しますが、不安なことや困ったことがあったらいつでも相談してください。

すでに示されている学習課題はクリアしているでしょうか。この後も休校期間の延長に伴って、課題が追加されます。課題にしっかり取り組むことはもちろんですが、長い時間を過ごす上で大切なことは、何か目標をもつことです。人が多く集まる場所に行けないなど、いろいろな制約がありますが、こんな時だからこそ、普段できないことに挑戦してみるのも良いかもしれません。

例えば

## 本を読もう

時間があるのだから、本の世界に浸るのも良いです。本の好きな人も多いと思いますが、この機会に少し長めのものに挑戦してはどうでしょうか。私のお勧めは、上橋菜緒子さんの「獣の奏者」、香月日輪さんの「妖怪アパート」、有川浩さんの「図書館戦争」などのシリーズもの。

## 家事を分担しよう

すでにお手伝いとして色々なことをやっている人もいると思いますが、この機会にプラスアルファでできることをやってみてはどうでしょうか。茶碗洗い、洗濯、収納、お風呂掃除、ゴミ出し、ご飯を炊く、料理など。将来的に、男子も女子も家事を分担できることは大切です。

## 体を動かそう

家の中でじっとしていることで、体力の低下が心配されます。毎日体を動かしましょう。目標を決めて筋トレや柔軟性を高めるストレッチに挑戦したり、人混みを避けてランニングしてはどうでしょうか。けん玉の高度な技に挑戦するのも良いかもしれません。

今回の流行に関わって、感染した人や医療関係者で対応している人が中傷されたり、排除されたりする事例が発生しています。本来なら病気になっている人は心配されたり親切にされるべきで、対応してくれている人に感謝すべきなのに、人権を無視した心ない言動があるようです。ウイルスという目に見えない対象に対する不安がストレスになっているのかも知れません。辛い状況にある人や頑張っている人を攻撃するのではなく、何が大切なのかを冷静に考え、この未知の状況を支え合って乗り越えていきましょう。