



～コロナに負けるな～

○臨時休校2週目

臨時休校が2週目に入りました。どのように家庭での生活を過ごしているでしょうか。リズムをつくって生活してますか。報道によると感染者が減らず、後志でも感染者が増え始めたように思えます。公園で多くの若者（小、中、高校生）が集まって遊んでいるのをみかけます。運動やストレス発散も大切ですが、うがい、手洗い、マスクなどの感染対策をしっかり行い、3密にならないように気をつけましょう。自分の健康、自分の周りの人の健康を守るために、一日でも早く社会を通常の状態に戻すために、今は我慢の時です。

○時間の使い方について

報道で、今年度の夏のインターハイ中止が発表されています。冬季の競技や文化系の部活動については、時期が違うためまだ特に決定はされていません。また、インターハイ中止に伴い、支部大会やその他の大会などがどのようになるのかは、各競技団体でこれから話し合われることとなります。大会の有無、受験など、いろいろな面で不安に思うところもあると思いますが、焦らず“今”できることを積み重ねて置きましょう。

受験に困らないように、学習時間の確保をしっかりとしましょう。一日24時間、睡眠時間に8時間、運動・自由時間に8時間とっても残りの8時間で学習できます。長時間継続しての学習は、集中力が続かないので、工夫して計画（時間割）を立てましょう。指示された事をこなすのではなく、自分で計画を立てる力（プランニング能力）がとても大切になります。

特殊な状況ですが、全員に平等に起こっています。この状況をプラスに変えられる者とマイナスにしてしまう者で差がとても大きくなります。今年は、「自主自律」出来る者がより勝ち上がれることになります。頑張ろう!!