

休校中の皆さんへ

伊東市立対島中学校

養護教諭 若松 綾

休校中、規則正しい生活を送ることができていますか？

再開後の学校生活を元気に楽しく過ごすためには、毎日決まった時間に就寝・起床することが大切です。

また、規則正しい生活を送ることは、体の免疫力を高めることにもつながります。

生活リズムを乱さないために、時間を意識した生活を心がけられるといいですね。

休校や外出自粛など、緊急事態に見舞われている今、イライラしたり、不安になったりすることは、誰にでも起こりうることです。



規則正しい生活、安心・安全な生活を送ったり、軽い運動をして汗を流したりすることで、これらの気持ちは少しずつおさまっていきます。

対島中では、新型コロナウイルスの感染防止のため、校内の消毒、臨時保健室の設置など、みなさんと安心・安全な学校生活を送ることができるよう準備をしています。

対島中生には、一人一人が危機意識を高め、自他の命を大切に考え、自らが判断し行動できる中学生に成長していただくことを期待しています。