

MOIS の皆さん、おはようございます。緊急事態宣言下での臨時休校 3 日目を迎えました。

自分自身を含め、ご家族の体調に変化はありませんか？

「外出をできるだけ控える」「人との接触を 8 割減らす」など、政府の要請に 대응されていますか？

難しいかも知れませんが、意識して生活してくださいね。

ところで、MOIS の「学校がある時と同じ生活リズムで過ごそう！」キャンペーンですが、

2 日間過ごしてみて、あることに気付いたのではないのでしょうか？

ちゃんと同じ生活リズムで過ごそうとしている人は分かると思います。

そう、「登校」と「下校」の時間が「余る」んです。

学校へ行く時と同じ時間に朝食を終え、家を出て学校に着くまでの時間と、

学校が終わって家に帰り着くまでの時間は、必要ないですね。

人によっては往復 30 分かも知れないし、また 3 時間かも知れません。

皆さんはこの時間をどう使っていますか？

いつもはできなかったゲームにのめり込んでいませんか？

そして始業時間になってもやめられず、ついついゲームに費やす時間が長くなっていませんか？

昨日、「時間がたっぷりあるからこそ、やったことがないことをやってみる」と話しましたが、

それがゲーム三昧（ざんまい）では寂しいですね。

そこで！一つのアイデアです。総理大臣や埼玉県知事、さいたま市長から「外出を控える」よう言われていますが、

同時に「外出機会の確保は健康の維持のために重要。1 人や少人数での散歩は感染のリスクが低い」とも言われています。

登校するつもりで登校時間に、下校するつもりで下校時間に、またはそれぞれの時間の一部を使って、散歩や軽い運動をしてみてください。

外に出るのを避けても、室内でできる運動をトップアスリートの皆さんがリレー形式で伝えてくれています。

「いまスポーツにできることリレー」で検索してみてください。

また、さいたま市教育委員会の細田教育長が、皆さんへのメッセージの中でこんなことをおっしゃっています。

「今、できるだけ家にいて、どうやって学ぶか、どうやって運動不足を補うか、どうやって楽しむかについて、知恵を出してください。

そして、良いアイデアがあったら、学校に教えてください。皆さんの Good Idea を学校のホームページ等でお知らせします。」

調べて、考えて、試して、確かめたら、発信しよう！ Good Idea を待っています！

メールのあて先はこちら→ mois-33@hs.city-saitama.ed.jp

みんな、MOIS の一員だからね。今日も一日、がんばりましょう！

校長 関田 晃