

慣れていくこと

5月11日（木）、朝会を行いました。

連休明けで体調を崩しているなど、疲れ気味の人が多いようだったので、生活習慣を整えることについて話しました。

連休中に出かけたときには、車の渋滞やたくさんの人の混雑に巻き込まれた人も少なくなかったのではないのでしょうか。コロナ禍で外出を控えていたころには出会うことのなかった事態で、その場をなんとか過ごしたとしても、後から思わぬ疲れが出てくることもあるかもしれません。特に子どもたちにとっては、これまであまり経験したことのない場面で、身体的にも精神的にも大きな負担になってしまった、ということは十分考えられます。今後渋滞や混雑に限らず、子どもたちがあまり経験していないことはいくつも出てくることと思います。それをふまえて一つ一つ経験を積み、少しずつ慣れていくことを心がけるようにさせたいものです。

疲れたときや調子のよくないとき、またそうでなくても休みのときにはゆっくりしたり自由な時間を過ごしたりし、学校に来たら1時間目、2時間目、休み時間、と規則正しい生活を送って、リズムをつくって慣れていくことを大切にしましょう、と話しました。

今週は体カテストを行っています。

昨年度までは密にならない種目に限定して行っていましたが、今年度はすべての種目を行っています。ペア学年で記録をとり合うなどしながら、校庭と体育館を回っていました。

コロナ禍で外出を控え、運動があまりできない中、体力が落ちてしまった人もいるかもしれません。これからの季節は熱中症に気を付け、元気に体を動かすことにも慣れていけるとよいと思います。

