



## 新型コロナに負けるな！

臨時休業が31日(日)までになってしまいましたが、元気で過ごしていますか？

自粛・中止・休止など、縮こまるような言葉ばかり、、、。若い・元気な「なかま」にとって、持っている力を十分に発揮できないのが残念です。

ちょっと古くなってしまいましたが、「春休みの生活記録」からなかまのつぶやきを集めてみました。

＜がんばっています＞

- お手伝いや健康管理はできていた。
- 家にいるとき、たくさん勉強できてよかった。
- 家でゆっくり過ごせた。
- そこそこ時間があったので、勉強できた。
- ヒマだったので、かなり早く宿題を終わらせることができた。
- 歯を抜いてつらかったけれど、あと1本なので、がんばる。
- 宿題は早い段階で終わらせることができた。
- 休みが長かったけれども、塾もあって、しっかり勉強できた。
- 朝起きる時間と夜寝る時間が崩れなかった。
- 体調を崩さず、過ごすことができた。
- 普段より家にいる時間が長く、家の手伝いなどもした。
- 家の中で過ごして、家での楽しみを見つけて、家族ともいつもより話して過ごせた。
- 普段しないことや忙しくてできないことをした。
- 手洗い・うがいをしっかりすることができた。

＜反省しています＞

- 朝、遅く起きたり、勉強を後回しにしてしまったりしたことがあった。
- 運動しないせいで、寝付けなく、早く起きられなかった。
- 一日中、家から出なかった日があり、生活が乱れてしまった。
- 夜遅くまで起きていた。
- 起きるのが遅く、朝ご飯を食べていない日があった。
- ずっと休みで家にいて、充実感がなかった。
- 運動しなさすぎて、筋肉が落ちている。
- 家で縄跳びやボール投げをして、叱られた。



## 楽しんでしまおう！

なかまのつぶやきを見てみると、とらえ方の違いがあるかなと思いますが、いかがですか？同じことをしていても、ポジティブにとらえて楽しんでいる人と、いやだなどにとらえて沈んでいる人がいます。反省することは大切なので、それを踏まえて、新たな取り組みを楽しんでやれるといいなと思います。みんなと会えなくても、毎日楽しみながら、できることを普段どおりにやり、挑戦してみたいことをやってみるのもいいことでしょう。