



**絶対不変四つの真理**

- ① 人間は必ず死ぬこと
- ② 人生はやり直しがきかないこと
- ③ 自分の人生は自分しか歩めないこと
- ④ 私はこの世で一人しかいないこと

木村民男先生の講話から

**規則正しいリズムで**

～自己管理能力をつけよう～

**新型コロナウイルスの感染拡大防止措置と**

して、日本全国の小・中・高及び特別支援学校のすべてが原則として臨時休校となりました。本校では卒業式を控え、2/28から在校生は自宅待機の**家庭学習日**としました。3/1の卒業式では、3年生は立派に式を終え卒業していきました。在校生とのお別れができなかったことは残念でしたが、また会える日を楽しみに待つことにしましょう。

\*

予定では3/24(火)は終業式でしたが、感染拡大防止、特に「**クラスター**」(集団)を発生させないために、体育館での終業式は取りやめました。もうしばらく各自が努力することで、何とか感染リスクを最小限にできればと考えています。「**校長講話**」の代わりに「**校長室から**」お送りします▼世の中、何が起こるかかわからないと言われますが、今回の**新型コロナウイルス**については驚かされることばかりです。感染拡大を阻止しようにも、「**ウイルス**」の正体がなかなか判明せず具体的な手立てが立てられない状況です。不安が不安を呼び、経済も回らなくなりつつありますが、人類は何度かこうした災禍を乗り越えてきました。その力を信じて日々希望を失わずに生活していきましょう▼さて、皆さんはどのような生活をしているのでしょうか。

「学校」に行けなくなって初めて、「学校」の大切さや有難みを感じているのではないのでしょうか。人は失ってみなければその真価が分からない。気づくことができないものです。それ

を文学の世界では「**不在の真実**」と呼びます。この機会にぜひ、今しか気づけないたくさんのお事に思いを寄せてください▼学年ごとに、休業期間の家庭での過ごし方について指示があったと思います。もう一度、確認してください。私からは2～3の心構えをお伝えします。

**① 自己管理能力を高めること**

皆さん一人一人の生活をチェックすることはできません。非常時となれば平時よりも自分で自分の生活を律することが求められます。生活のタイムテーブルを決め、リズムを崩さないように生活することで、精神的な安定性を維持することができます。いつまで続くか見通しが立たないだけに、各自に任されていることを自覚しよう。ゲームにばかり明け暮れていることのないようにしなければなりません。

**② 家庭内のお手伝いすること**

皆さんも大変ですが、親御さんはもっと大変だということに気づいてください。兄弟姉妹がいれば、互いに協力し合って家庭内の家事を分担し、親御さんの負担を軽減する努力をしてください。ゴミ出しや掃除、あるいは洗濯など…できることから始めよう。そこから何かを学ぶことになると思います。

**③ 軽く運動すること**

健康な皆さんはそのエネルギーを適切に発散しなければなりません。集団で活動ができない分、一人でもできる「**運動**」を自宅やその周辺で行いましょう。運動不足は免疫力の低下にもなります。

**④ 密閉空間を避けること**

この休業は非常事態です。いつもの休みとは訳が違います。感染拡散防止の観点から、落ち着くまでは密閉された空間には行かないよう自らを律してほしいと思います。

学校が再開されたときに、すぐにでも対応できるように「規則正しい生活」を**第一**に心掛けてほしいと思います。