

学年だよりから(5月22日)

■見たこともない景色



この状況で主食を個人ごと包装までして届けてくれている給食センターの方々への感謝を忘れず、おいしくいただきましょう。(中略)
今まで友達と何事もなく毎日を過ごせていた、お腹いっぱい給食を食べられていた、全て当たり前だと思っていたことがどれだけありがたいことだったのか。こんな状況だからこそ気づくことが出来ると思います。この写真を見て、「こんなこともあったね～」と笑って言える日が早く来ることを切に願うばかりです。

■コロナ太り撃退プロジェクト

私事ですが、このコロナ渦に巻き込まれ、体重が5kg増加(5月18日現在)しました。人生最高体重を記録しています。部活もない、週3日で行っていた夜の社会人バスケもない、外を走るのはあまり好きじゃない(これはただのわがままですが、、、笑)、けれど不思議とお腹は空く。(中略)
ダイエットの基本は無理をしないこと。無理な食事制限や無理な運動は続かないし、一時的に痩せてもリバウンドしやすい体になってしまうことがほとんど。なので、今回のプロジェクトのコンセプトは『**痩せやすい体を作る**』です。(後略)

臨時休業が続きますが・・・

私(〇〇)は、最近マスク作りから始まり、自分で何かを作ることの楽しさを改めて発見しています。そして、今一番はまっていることは、断捨離です。今まで家に積もっていたいろいろなものを整理してスッキリしたくて連休中に始めました。

〇〇先生は、ジョギングしたり体を動かしたりすること。そして、料理(すごいですね!奥様は幸せです。)やパズルゲーム(ボードゲーム)をしているそうです。

〇〇先生は、家の中ではありませんが、意識的に1時間歩いて買い物に行かれたそうです。



まだまだ油断は禁物です



完全な終息にはかなりの時間がかかり、コロナ感染を予防してコロナと共に生活していかななくてはならない日々は長期戦で、「新しい生活様式」が求められています。引き続き、三密を避け、うがい手洗いを徹底し、予防に努めていきましょう。

また、感染してしまった人への差別、医療従事者、物流に関わる仕事に携わる皆さんへの差別、自粛警察と言って、過剰な嫌がらせしている人もいるという悲しい報道もあります。「コロナに罹りたくない、健康でいたい」という自分の健康を守る行動が行き過ぎて、差別に繋がってしまわないように気をつけることは、とても大切なことです。