

生徒のみなさんへ

親和中学校・親和女子高等学校長  
竹内 弘明

## 感謝の気持ちを持って、今できることを

新学期が始まり2週間がすぎました。みなさんには休校措置が長期間にわたり、不慣れた生活が続いていることと思います。でも、みなさんが自宅で過ごしているおかげで、感染拡大のスピードが抑制されています。みなさんの協力で改めて感謝しています。

学校は静寂に包まれています。生徒のいない学校はもはや学校ではありません。私達教職員は1日も早く新型コロナウイルス感染症が終息し、再びみなさんとともに学びあえる日が来ることを祈っています。

みなさんには長い休校により、休校疲れも出てきていることかと思えます。5月6日までの休校とは言いながら、その先はまだ見通しが立っていません。場合によってはさらに続くことも考えられます。苦しい日々が続きますが、ぜひとも頑張ってもらいたいと思います。

世の中では、今、この瞬間にもコロナに感染し闘病していらっしゃる方がいます。自身の感染リスクと戦いながら治療に当たられる医療従事者の方がいます。その医療従事者の方々を支えている方々があります。またみなさんの生活を支えるためにお店を開けてくださる方々があります。そのお店に品物を届けてくださる方々があります。インフラ維持のために頑張ってください方々があります。私達を支えてくださる方々がたくさんいらっしゃいます。おうちの方も頑張ってください。そんな多くの方々に感謝の気持ちを持ってください。そして今一度私達のできることを考え、確実に取り組んでほしいと思います。

感染拡大防止のために、みなさんができる最も簡単で最も効果のあること、それは自宅にいます。外出をしない、人に会わないことです。「うつらない」よう自分自身の身を守るとともに、家にウイルスを持ち込まないことです。もしも、自分がウイルスに感染していたとしても「人にうつさない」ことにもなります。みなさんやご家族など大切な人の命を守るために、自宅にいて救われる命があります。私達を支えてくださる方々が流す汗に比べ、簡単にできることです。

気持ちは減ってくるかもしれませんが、友達とは会えないけどSNS等でおしゃべりをしたり、家族と話をしたり、本を読んだり、普段できないこともこの機会にしてみてもいいと思います。

そして、自宅での生活が有意義な時間になるよう努めてください。

そのためにも、まずは規則正しい生活を心がけてください。それには3点固定です。起床時間、家庭学習開始時間、就寝時間、この時刻を固定する事が大切です。そして、学校から出されている課題や、ICT配信等を中心に計画した家庭学習を着実にこなしてください。

感染予防については、自宅においても、手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策を行うとともに、免疫力を高めるため、十分な睡眠と栄養、バランスのとれた食事を心がけてください。また、室内の換気や、温度、湿度の管理にも努めましょう。併せて、運動不足を解消するためにストレッチなどの適度な運動も行ってください。

毎日一定の時間の検温による健康観察も忘れないでください。

気持ちが落ち込んできたり、悩みがあるときはゆうルームも活用してください。

新型コロナとの戦いは先の長い戦いです。あまり気負わず、心の余裕を大切にしながら、今こそ「堅忍不拔」の精神で、自宅で頑張ってもらいたいと思います。

みなさんにはまだしばらく不慣れた生活をお願いしますが、この難局を乗り切るためには一人ひとりが危機感を持って取り組むことが大切です。

環境問題でよく出てくる話に「ハチドリのお話」があります。

森が燃えていました。

森の生きものたちは われ先にと逃げていきました。

でもクリキンディという名のハチドリだけは いったりきたり。

口ばしで水のしずくを一滴ずつ運んでは 火の上にと落ちていきました。

動物たちがそれを見て「そんなことをしていったい何になるんだ」といって笑います。

クリキンディはこう答えました。「私は、私にできることをしているだけ」

南米のアンデス地方に伝えられていた話です。

私達を支えてくださるすべての方々に感謝の気持ちを持って、今、私達一人ひとりにできることをしっかりと取り組んでいきたいと思います。

