

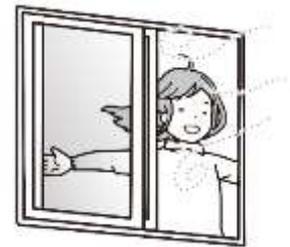
(ウ) 運動

運動部の人達は思うように活動できずもどかしいことでしょう。それ以外の人達も通学という日常に何気なく行われていた活動が行われなくなり運動不足になっていると思います。自宅で簡単にできるストレッチなどを各々の目的に合わせた内容でおこなうようにしましょう。

インターネットにもたくさん載っていますが、何をすれば良いのか迷う人は兵庫県のHP を見てみたり、ラジオ体操を真剣にやってみるのはいかがでしょう。ひとつひとつの曲げ伸ばしなどの動作を丁寧におこなっていただだけでも良い運動になると思います。一度試してみてください。

3 適度な部屋の換気

まだ肌寒い日もありますが、特に複数の人という時は部屋の換気を心掛けましょう。頭もスッキリして、学習が捗ると思います。



以上、大きく3つ！是非実行してみてください。

(参考:文部科学省、厚生労働省のHP)

※HPにも載せていますが、登校する際は、次の点に注意してください。

- ① 必ず検温をし、発熱等の風邪の症状が見られる場合は、自宅で休養してください。
- ② 手洗いや咳エチケット(マスクの着用)を徹底してください。

カウンセリングについて (明石高校HPのお知らせ欄参照)

5月13日(水)よりカウンセリングがスタートする予定です。

今年もカウンセラー2名体制です。おひとかたは、久保田先生。昨年度より引き続いてお世話になります。金曜日を担当していただきます。もうひとかたは、富本先生。今年度よりお世話になります。月曜日と水曜日を担当していただきます。

対象は、本人及び保護者です。

カウンセリングの希望がありましたら、学校までお電話ください。Tel :078(911)4376

《今後の予定》

5月13日(水)、29日(金)

6月 8日(月)、15日(月)、17日(水)、19日(金)

7月 8日(水)、10日(金)、13日(月)

※日時は変更される場合があります。ご了承ください。

