



## 食事について考える

君達が1年生の時インフルエンザが流行った時期がありました。その時前向きに給食を食べて感染の予防をしました。いつもなら班になってお話ししながら食べていた給食も、新型コロナウイルス感染予防のため学校が再開して給食が始まったとしても前向きで食べることになるでしょう。今は家族と食事をする事が多いと思いますが、人間は食事をする事で人とつながっている面がありますね。サルなどは自分の食べ物を他のサルに取られないように、持って分散して食べるのを見たことがあると思います。家で犬を飼っている人も、食べ物を安心して食べれる場所に運んで食べますよね。会食、飲み会、冠婚葬祭、人は食事をしながらコミュニケーションをとっていたんだなあと改めて気づかされます。オンライン飲み会などニュースでも報道されていますよね。みんなもオンラインで友達としゃべったり、オンライン帰省をした人もいたと思います。

また外に出歩けない毎日の唯一の楽しみが食べる事なんて人も多いのではないのでしょうか。体重が増えた人、減った人色々だと思いますが、運動するとさらにおいしい食事になるのではないのでしょうか。逆に運動しないと食事が進まず痩せちゃったという人もいます。(食べ過ぎて太ってしまった人も・・・) 何はともあれ、抵抗力を高めるためには、快食、快眠、快便が重要ですね。そのために必要なのが運動です。



## 各教科の課題について

現在学校での一斉授業はできませんが、できる限り教科書に沿った課題を日々こなしていくことが大切になります。本来ならば自分の考えやみんなの考えを聞きながら、学びを深めていくことが重要ですが逆に今は自分で一つ一つじっくりと考えるよい機会になっていると思います。課題の提出先(ダイレクトクラウドボックスなのかコラボノートなのかプリントを提出なのか)を間違えず、提出期限もチェックしながら確実に進めていきましょう。丁寧に取り組んでみて下さい。

## 一行日記より(体調を崩している人もいるようなのでおだいに。日々の検温忘れずに)

- ・ランニングをしたら、汗をたくさんかいた。熱中症対策をばっちりしたい。
- ・数学と英語を勉強しました。筋トレをしました。
- ・今日は月曜日、新しい週なので気合をいれていく。
- ・バレーのサーブ、スパイクのカット練習をした。 ・家族であつ森をした。
- ・今日は家族でダンスをやった。体を動かすととても気持ちがいいのでこれからも続けようと思う！！
- ・ストレッチの動画を見た。 ・今日は英語の未来形をやった。
- ・今日はいつもと一味も二味も違う、夜走り通称ナイトランに行きました。つらくても泣いとらん。
- ・It is fine today therefore I study concentration today.
- ・今日は日曜なので学校ごっこはなしにして、宿題や英検の勉強をした。

- ・今日はイチゴパイを焼きました。思ったよりサッパリ仕上がって夏にぴったりでした。
- ・午後家族で大なわをしに行きました。八の字跳びで連続100回以上跳ぶことができました。
- ・最近猫がいつもよりかわいく見える。あと早く友達と遊びたい。
- ・今日は飼っているエビがエビの赤ちゃんを産んだのでちゃんと大人になるまで育てたいです。
- ・家の家事を手伝うことが増えた。
- ・今日は髪を切りました。短く、軽くなってスッキリ！
- ・トランポリンを30分やった。・今日ようやくアベノマスクが届いた。
- ・今日はお花の植え替えと、レタスの種まきをした。早く収穫したい。
- ・今日は母の日のプレゼントをあげた。あとExcelの仕事を手伝った。技術の勉強を役立てられた。
- ・頭がぜんぜん働かないので外出て勉強します。
- ・お風呂掃除をした。母は毎日家で仕事をしているので普段は親がやっていることも手伝っていきたい。