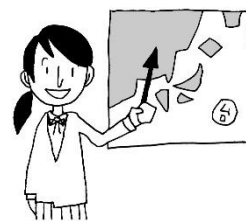




## いざ学校再開へ向けて

時間割方式の課題への取り組みにも慣れ、朝学校に登校するのと同じような生活リズムを取り戻した人も多いようですね。

沖縄では梅雨入りし、台風が接近したり、少し前には東京でも地震や雷などもあり、地球全体もうごめいている感じがします。この時期特有のとても暑い日が続いたと思えば、急に寒い日があり、衣服の調節には苦勞しますね。また「雨が降り外を走れなかった。」などのコメントもありました。ずーっとパソコンに向かい同じ姿勢でいると、背中がはってくるのはもちろん、エネルギーの発散ができない・・・気分もすっきりしませんよね！来週は晴れの日が多いようです。次の文をちょっと読んで見て下さい。



### 足は第二の心臓

人の足は体全体の重さを二本だけでバランスよく支えるために長さがある程度必要になりました。また全身の筋肉の三分の二が足に集中してたくましくなっています。何より他の動物にはない土踏まらずが人間にはあります。このような足のつくりは2本足で歩くという人間らしい活動をするための土台になっています。**足は第二の心臓**というのも足を使って歩くことで筋肉が伸ばされたり、縮んだりを繰り返し、血液を心臓に送り返すポンプの働きをしているからなのです。運動をして足を動かすと血めぐりが良くなって頭がさえて勉強もはかどるものです。



### 重要



25日(月)のオンラインによる朝の学活(8:25~8:35)は**制服、もしくは体育着で参加します。**時間に余裕をもってタブレットを立ち上げて準備して待ってください。イヤホンがあるとベストです。

※間違えないように自分の曜日を確認して下さい。

日時	1組(出席番号)	2組(出席番号)	3組(出席番号)
25日(月)(8:25~8:35)	1~8	1~8	1~8
26日(火)(8:25~8:35)	9~16	9~16	9~16
27日(水)(8:25~8:35)	17~25	17~25	17~25
28日(木)(8:25~8:35)	26~34	26~34	26~34

**次のページへ**

## 一行日記より (みんなの生活ぶりから刺激を受けて明日の自分につなげよう！)

- ・時間割形式だと勉強がしやすいです。 ・昨日ゴキブリが出て少し混乱しています。
- ・英語科の宝物撮影にペットのインコのビッグちゃんに協力してもらった。Take 10 ぐらいになってしまった。
- ・八時半から夜の十時以降まで休みなしに画面と向き合いました。この生活が続くと目が悪くなりそうで怖いです。
- ・今日7時台に起きられた。昨日いつものトレーニングがやれなかったが今日は忘れずできた。
- ・今日はお母さんとお兄ちゃんと一緒に昔の写真を大きなテレビで見ました。
- ・今日は授業時間どおりに課題配信が始まり忙しくなってきた。課題多い。これが続くのか。
- ・ミシンを使って手作りのマスクを作った。意外と簡単だった。
- ・今日は久しぶりに制服に着替えて音楽と英語の動画を撮る課題をしました。英語の課題では文を暗記して間違えずに言うのと、うまく話しかけるように言うのが大変でした。何回も撮りなおしてやっとできました。
- ・音楽の課題で弟とラジオ体操をしました。だんだん時間割方式に慣れてきたのでよかったです。
- ・3キロを12分で走った。 ・最近早起きできているのでこの調子でがんばりたい。
- ・今日も朝かなりの距離をサイクリングしました。めちゃくちゃ早朝に行けば、ここら辺でもとても気持ちがいいです。
- ・今日からなんか時間割に沿って課題が出るようになりました。本当に授業に行く感覚で、市場の大マグロぐらい新鮮でした。