

西根中学校のみなさん、こんにちは。
休校になってから数日が過ぎましたが、生徒の皆さんはいかがお過ごしですか。
このような特別な事態が起きたのですから、不安や心配な感情がでてくるのは自然な症状です。今はその起きている感情がそれ以上大きくならないように、正しく情報を知り、冷静に判断しましょう。また、今自分にとってどんな行動が最善なのかを考えて行動しましょう。
ピンチはチャンスです！せっかくできた時間です。今よりほんの少し成長できるように自分なりに努力してみましよう。

さて、最善の行動とはどんな行動でしょうか。まず、人混みには出歩かないようにしましょう。自分が具合の悪いときはマスクをつけましよう。あとは、うがい、手洗い。適度な睡眠、栄養、運動です。ですがこのような状態が長く続くとストレスが溜まります。そこで家でできるいくつかの対処方を紹介します。

- ① 身体を動かしましよう。
 - ▶ 好きな曲で「勝手にダンス♪」をしてみましよう。
 - ▶ 軽いストレッチを取り入れましよう。気持ちがいいなと思う程度に背伸びをしたり、身体を前に倒したり、肩の上げ下げ、首回しなどをして身体をほぐしましよう。
- ② ゆっくりお風呂に入りましよう。
- ③ 友だちや家族と話しましよう。
(ネットの情報には振り回されないように気をつけましよう)
- ④ 天気のいい日には、太陽の光を浴びましよう。
(散歩や日なたぼっこは実はとてもいい行動です)
- ⑤ せっかく時間ができたのですから、有効に使いましよう！
西根中の先生方や私のお勧めの映画 (DVD) や本、マンガ本、音楽やテレビ番組を紹介します。興味のある人は是非、試してみてください。

<映画・DVD> 映画館には行かないで、なるべく家で見ましよう。

最強のふたり バックトゥザフィチャー ターミナル ファンタジー きつとうまくいく
奇人たちの晩餐会 ブタがいた教室 夜明け告げるルーのうた スペック アニー
BOYHOOD (6歳のぼくが大人になるまで) ファンタスティック Mr. Fox
ナミヤ雑貨店の奇蹟 ママミヤ 太陽のうた 北の国から インディジョーンズ
バッテリー ミニオンズ ターザン 男はつらいよ (フーテンの寅さん) ハンナモンタナ

<本・マンガ本>

本：21世紀に生きる君たちへ 友情・平尾誠二と山中伸弥「最後の1年」
友だち幻想 君たちはどう生きるか ずぼらヨガ カラフル・美しい人
約束のネバーランド ぼくはイエローでホワイトでちょっとブルー
マンガ本：黒子のバスケ あひるの空 キングダム 銀河鉄道員999 進撃の巨人
サイボーグ009 ブラックジャック ブッタ

<音楽> 自分にとって心地よいと感じる音楽を取り入れましよう。

米津玄師 ゆず キングヌー モンゴル800 クイーン ビートルズ ABBA
カーペンターズ サザンオールスターズ official 髭男dism 菅田将暉 アニメソング

<テレビ>

デザインあ 日曜日美術館 サンドのお風呂いただきます 世界はほしいものでできている イッテQ チコちゃんに叱られる 72時間 ポツンと一軒家
にっぽんへ行きたい人応援団 YOUは何しにニッポンへ

* それぞれに自分にあつたコーピング (対処方) を見つけましよう。

また、なにか気になることがあつた時には学校の方へ連絡してください。