



西濃の風

岐阜県立西濃高等特別支援学校
学校だよりR2 第2号
令和2年4月28日 発行

■「不要不急の外出を控える」について

4月24日(金)の朝のNHKニュースの中で、宇宙飛行士の野口聡一さんのコメントが取り上げられていました。宇宙飛行士ならではの**外出せずに健康的な生活をするための秘訣**とは、『ルーティンをつくること』だそうです。宇宙飛行士も狭い宇宙船の中で、行動制限があったり、人に会えなかったりと、今の私たちの生活と似たような気持ちになるそうです。(宇宙の方が、外にも出られないのでよほど厳しいですね。)**「ルーティンをつくること**が、生活のペースをつかむために非常に大事だった」とのことです。ちなみに、野口さんは、朝起きたら水を飲み、運動をするというものでした。

そんなに難しいことではないようですが、毎日続けることが重要で、続けることが難しいのだと思いました。この難しさを自分でコントロールできるようになりたいですね。

さて、皆さんならではのルーティンは何ですか？ 毎日、その時その時の気分次第で生活していると、リズムも確立できないばかりでなく、むしゃくしゃした気持ちを誰かにぶつけてしまい最悪の生活になってしまいますよ。何か自分のルーティンを見つけてみましょう。

そういえば、かのイチロー選手もバッテリーボックスに入ってからリズムを整えるため、していることがありましたね。5月の連休に誰かのルーティンを調べてみてはどうですか。

○今こそ見つけてみよう、高めてみよう 特技や趣味

もうすぐ5月の連休期間です。自分の趣味や特技を伸ばすチャンスです。(弱点や苦手なものを克服するチャンスでもあります。) **こんなことをしてみては？ 家で楽しもう！**

☆おじいさんやおばあさんに手紙やはがきを送る イラストなども描いてみる

☆ちょっと長い小説を読んでみる 読んだ感想を書いてみる 好きな場面などをイラストにしてみる

☆料理を作って家族をおもてなしする 「どうぞお召し上がりください」と言って提供してみる

☆お気に入りのマスクをつくってみる マスクの付け心地を採点してみる 洗濯も試してみる

何かをするには、準備から完成、片づけまでを見通して段取りしないとできませんよ。さあ、何をするか考えて今から取り組んでみましょう！！

○皆さんに会えるのを楽しみにしています！

先生からのメッセージ(第一弾) 各学年主任より (名前わかりますか?)

1 学年主任

皆さん、どのような毎日を送っていますか？本当なら、新しい教室で、新しい仲間との学校生活がスタートしていたはずなのに・・・とても残念です。しかし、この苦しい時期を乗り切れば、きっと君たちは大きく成長できるはずですよ。今できることを探究しよう。いつか笑顔で会える日を楽しみにしています！

2 学年主任

家にずっといることで、不安やストレスがたまっていると思います。生活リズムが崩れてしまった人もいます。ですが、将来の社会自立に向け、家庭でできることに精一杯取り組み、いつ学校が始まってもしっかり準備しておいてください。皆さんに会える日を楽しみにしています。

3 学年主任

皆さんが提出してくれた課題や生活記録確認しました。先が見えずに不安な毎日を過ごす中であっても、皆の頑張っている姿は学校に届きましたよ。皆の頑張りがとても頼もしく、嬉しく思います！
絶対また一緒に学べる時は来る！！一日一日を大切に、何ができるか考え、一緒に頑張っ乗り越えよう！

【新校舎の状況】

新校舎の工事は順調に進んでいます。

（上の写真）校舎前のアスファルト塗装工事をしています。

（下の写真）点字ブロックが校舎の入り口まで整備されました。



皆さん、楽しみにしていてください。