

～植水中学校教職員からのメッセージ～

みなさん、生活リズムを崩さずに過ごすことができているですか？何度かの電話連絡で、みなさんの明るい声を聞くことができ嬉しい反面、早く元気な笑顔も見たい！という欲が出ています。一刻も早く、世の中の状況が良くなることを願いながら、元気な心と体を維持しててください

2年2組担任 矢崎 亜沙美

みなさん体調管理に気をつけて生活できていますか？毎日計画を立て、行動できていますか？私は、毎朝マスクをしてランニングをしています。ストレス、疲れも溜まっている頃ですが、自分にできることは何か考え、計画的に取り組みましょう。

2年副担任 狩俣 大志

体調管理はきちんとできていますか？そろそろ心身ともに疲れが溜まってきている人もいるかもしれませんね。私は家の中でストレッチを始めてみました。特に寝る前のストレッチはリラックス効果もあり、もっと気持ちよく翌朝を迎えられるかもしれません☆ぜひやってみてくださいね。

事務主事 斉藤 美星輝

みなさん、元気にご家庭で過ごしていることでしょうか。規則正しい生活、家庭学習、適度な運動等で体調管理に十分に注意していると思います。例年なら5月の大型連休で友達や家族で出かけ楽しい時期ですが、今は「コロナ」に感染しない、人にうつさないために行動しなければなりません。みんなで乗り越えましょう。

初任者指導 佐々木 昌広