

～3年生（56回生）の皆さんへ～

お元気ですか？GW（今年は全然ゴールデンじゃないですが）まで我慢すれば、皆さんに会える！と思っていたのに、休校が延長になってしまい、本当にかっかりです。「明けない夜はない」なんて、よく言われていますが、あまりにも夜が長いですね……。56回生の皆さんがコロナに負けず、心身共に健康であることを祈るばかりです。

それでは、今週の週1メッセージ。今回は、6組担任是常先生、副主任鬼頭先生、学年付夏山先生からです。

6組担任 是常より

外出自粛が続く中、元気に過ごしていますか？なかなか様子を聞ける機会もなく心配な日々が続いています。この規制がいつまで続くのか、先の見えない不安からストレスがたまってしまうこともあると思います。自分自身も、小さい子供がいるので絶対感染しないように心掛けながら、学校のことや家のことなど、色々なことに気を配りながら生活していると自然と疲れもたまってきます。高校生なので勉強することは間違いなく大事なのですが、自分なりのリフレッシュする方法を考えて、楽しく家で過ごすことができたらいいですよね。世の中全体で新型コロナウイルスと戦い、乗り越えようと頑張っています。様々な方のメッセージに目を向け、実践してみるのも良いと思います。先生は家族全員でご飯の食べ方を工夫しながら、食事の時間を楽しめるようにしています（毎日というわけではないですが）。近々バランピングでもしてやろうかと考えています。

皆さんにとって今はとても大事な時期です。この状況をどう乗り越えるのか、乗り越えた後の自分はどのように過ごしていくべきなのかをよく考えてください。皆さんは1年後には受験があり、もっと先には社会人となり新たな人生がスタートします。今できることは何なのかをよく考え、1日1日を過ごしていきましょう。

数学Ⅲを履修している皆さん。授業が追いつくのか、受験に間に合うのか不安に思っている人もいます。先生自身もどうやってカバーしていくかを日々考えています。今は家庭で予習を頑張りましょう。まずは教科書をしっかりと読んでください。3TRIALで問題も解けます。インターネット等の補助教材を活用してもらっても構いません。授業が再開してからは演習中心でいけたらと考えています。逆境をチャンスに！これからの自分のために有意義な時間を過ごしていきましょう。



副主任 鬼頭より

お元気ですか？私は元気です。が、外出することもなく、飲み食いしか楽しみがありませんので、せっかく15キロ痩せたのに、2週間で4キロも太ってしまいました…。それを取り戻すために、自宅で「ブルガリアンスクワット」（知らない人はYouTubeで見てね）に燃えてみましたが、強烈な筋肉痛で膝を曲げて歩くことができなくなり、階段から落ちました。皆さんも運動不足で太ってしまったのではないですか？私のような無理は禁物ですが、YouTubeで自宅でもできる運動不足解消方法を教えてくれていますので、参考にしてみてくださいね。

さて、YouTubeと言えば、皆さんの中にも見ている人が多いでしょう。最近、それを使って勉強している人もいるかもしれません。私も「ものまね」が好きでよく見るのですが、（特にミラクルひかるの大ファン♪彼女は皆と同じ兵庫県立の豊岡総合高等学校の卒業生です!）ものまねを見始めると、止まらなくなります。私のようなオバサンでも夢中になってしまうのですから、皆さんが夢中になるのはよく分かります。私が高校生の時は、携帯電話なんてありませんでした。便利で楽しい反面、こんなに心を奪われる道具がある時代を生きる皆さんは、気の毒なようにも思えます。伝えたいメッセージはたくさんありますが、「勉強するときスマホは別室へ!」今回はこれだけを載せておきます。

学校が再開して、元気な皆さんにお目にかかれる日を心から楽しみにしています。

学年付 夏山より

みなさんと対面することなく約1ヵ月が過ぎてしまいました。現在の『非日常』な状態の中で、『日常』が続いていたことがどれだけ有り難いことなのかとひしひしと感じています。みなさんいかがお過ごしですか。課題の進捗はどうですか？進んでいますか？少しずつでもいいから、自分が目指すべき進路に向けて勉強していて欲しいなと思います。

しかし、いくら受験生といえども、臨時休業が明けるまで家からほとんど出ずに課題に取り組んでばかり・・・というもなかなか息が詰まると思います。また、先の見えない状況に不安を感じている人もいると思います。そんな時は、適度に息抜きしてくださいね。ご存知とは思いますが、様々なジャンルの『息抜き』がインターネット上で披露されています。スポーツ選手の『家でできるトレーニング』だったり、ミュージシャンや芸人さんがSNS上で漫才を発表したり、無料でライブ映像を公開してくれたりとか。たまには、ゲームや漫画もいいかもしれませんね。やり過ぎはよくないですが。

これを書いている時点(4月16日)でまだ先の見えない状態が続いていますが、お互いに自分自身と、自分の身の回りの方々を労わりながら、日々をいつもよりほんの少し丁寧に過ごしていきましょう。

※生物を履修するみなさんへ。とにかく教科書の内容をよく読んで、手持ちの問題集、教科書準拠ノートに取り組んでおいてください。内容によっては、インターネット上で様々な教材会社が各単元内容の解説動画などを挙げていますので、よかったらそちらも参考にしてみてください。