

とよおかししょう ちゅうがくせい みな
豊岡市小・中学生の皆さんへ

きょう しない しょうちゅうがくせい みな つた
今日は、市内の小中学生の皆さんに伝えたいことがあります。

ふたたび したがた かんせんしや ふ
再び、新型コロナウイルスの感染者が増えてきました。

しない しょうちゅうがっこう かげつはん あいだ かんせんしや にん こ
市内の小中学校もここ1ヶ月半の間で感染者は200人を超えて
います。たくさんの学校で学級閉鎖や学校閉鎖をして感染が広がるの
を防ごうとしています。皆さんも、頑張っ^てて手洗い、マスク、3密をさ
ける取り組みをしてきました。

かんせん ふせ むすか しょうきょう
それでも感染を防ぐことは難しい状況になっています。

みな みな かぞく かんせん みな わる
もし、皆さんや皆さんの家族が感染したとしても、皆さんが悪いわけ
ではありません。決して自分を責めないようにしてください。

かんせんしょう がっこうせいかつ さまざま えいきょう で とも
この感染症により、学校生活にも様々な影響が出ています。友だち
と遊べない、楽しい給食も黙って前を向いて食べる、学校行事や部活
動が制限される、そして、とりわけ中学校3年生の皆さんには、高校
入試を目の前にしての不安など、心配や悩みを抱えている人がいると思
います。

けつ めすら だれ お
これは、決して珍しいことではありません。誰にでも起きることな
のです。

とき じぶんひとり ふあん きも かか こ ひとり
でも、このような時、自分一人で不安な気持ちを抱え込んだり、一人で
解決しようと頑張って^{つづ}つづけていたりすると心が疲れてしまいます。

とき じぶん きも だれ はな たいせつ かぞく
そんな時は、自分の気持ちを誰かに話すことが大切です。家族がいま
す。学校では先生が、いつでも話を聞いてくれます。スクールカウ
ンセラーも相談^{そうだん}にのってくれます。

おお なか ね た うんどう てつた
してはいけないことが多い中、しっかり寝る、食べる、運動やお手伝

いなど自分^{じぶん}にできることをするなど、普通^{ふつう}の生活^{せいかつ}ができることは素晴^{すば}らしいことです。ストレス^{けいげん}の軽減^{やくだ}にも役立ちます。

そして、他愛^{たあい}もないお喋^{しゃべ}りや笑い^{わら}は、一番^{いちばん}のストレス対策^{たいさく}になります。どうでも良いと思える何気^よないこと^{おも}が、実は大事^{なにげ}な時間^{じつ}だったりします。そして、何^{なに}よりも、よく頑張^{がんば}っている自分^{じぶん}、家族^{かぞく}をたくさん褒^ほめてあげましょう。

先日^{せんじつ}、感染^{かんせん}した人が再登校^{ひと}する時^{さいとうこう}、自分^{じぶん}が友だち^{とも}にうつしてしまわないだろうか」「学校^{がっこう}で友だち^{とも}はどう思^{おも}っているだろうか」など、とても不安^{ふあん}に思^{おも}っているという話^{はなし}を聞^ききました。

もし、周^{まわ}りに気^きになる友だち^{とも}がいたら「どうしたの」と声^{こえ}をかけてみましょう。

このような少^{すこ}しの勇気^{ゆうき}、少^{すこ}しの優^{やさ}しさが、かけがえのない自分^{じぶん}、かけがえのない友だち^{とも}を守^{まも}っていくことにつながります。

コロナは私^{わたし}たちにとって大^{おお}きなピンチです。でも、それを皆^{みな}さんが勇気^{ゆうき}と優^{やさ}しさで目^めの前^{まえ}の問題^{もんたい}を乗^のり越^こえていくチャンスに变^かえていってほしいと思^{おも}います。

「明け^あけない夜^{よる}はない」という言葉^{ことば}があります。つらいことは必^{かなら}ず終^おわりが来^きて、その後^{あと}に幸^{しあわ}せが訪^{おとず}れるという意味^{いみ}です。小^{しょう}中^{ちゅう}学生^{がくせい}の皆^{みな}さん、まだしばらくの間^{あいだ}、我慢^{がまん}を願^{ねが}いするこ^{つづ}と続^{おも}くと思^{おも}いますが、こんな時^{とき}だからこそ、毎^{まい}日の生活^{せいかつ}を大^{たい}切^{せつ}に過^すごし、みん^{ちから}なで力^{ちから}を合^あわせて乗^のり越^こえてい^こきましょう。

2022年^{ねん}2月^{がつ}16日^{にち}

とよおかしきょういくちょう
豊岡市教育長

しま こうじ
嶋 公 治