

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、頑張って手洗い、マスク、3密をさ  
ける取り組みをしてきました。

それでも かんせん ふせ ますか 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。

もし、みな 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。

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。

でも、このようなとき 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 考えて 頑張りを 続けたりすると 心が 疲れて しまいます。

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  
セラーも相談にのってくれます。

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

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

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

もし、周<sup>まわ</sup>りに気<sup>き</sup>になる友だち<sup>とも</sup>がいたら「どうしたの」と声<sup>こえ</sup>をかけてみましょう。

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

コロナは私<sup>わたし</sup>たちにとって大<sup>おお</sup>きなピンチです。でも、それを皆<sup>みな</sup>さんが勇気<sup>ゆうき</sup>と優<sup>やさ</sup>しさで目<sup>め</sup>の前<sup>まえ</sup>の問題<sup>もんだい</sup>を乗<sup>の</sup>り越<sup>こ</sup>えていくチャンスに变<sup>か</sup>えていってほしいと思<sup>おも</sup>います。

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

2022年<sup>ねん</sup>2月<sup>がつ</sup>16日<sup>にち</sup>

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