

みなさん、こんにちは。准校長の服部です。

いよいよ夏休みに入ります。今日まで約4か月、みなさんそれぞれのペースで学び努力を続けてきたことだと思います。お疲れさまでした。

ですので、ぜひこの夏休みは、十分な休息を取り、心身ともにリフレッシュしてください。自然を満喫したり、趣味の時間を大切にすることもおすすめです。またパリ・オリンピックも開幕します。一所懸命頑張られる選手を応援するのもいいと思います。

夏休みの細かな注意事項についてはこの後、配布される「夏休みの生活について」をしっかりと読んでおいてください。

さて、夏休みの期間、私から1つだけお願いをします。それは…

とにかく、自分を大切に、自分の心と体を守ってください。

現在コロナの感染が拡大しております。変異株 kp3 は非常に感染力が強いです。折角の予定がコロナで…なんて勿体ないですし、また熱中症についても同様です。家にいても、寝ている間に熱中症になることもあります。ですので、規則正しい生活の中で、こまめな水分補給、十分な睡眠と適度な運動をお願いします。

また、皆さんの周りにはいろいろな誘惑があります。未成年であれば飲酒に、喫煙、先ほどオリンピックの話をしましたが、先ほど、19歳の体操日本代表の選手が飲酒と喫煙によりオリンピックの出場を辞退することになりました。その他大麻をはじめとするドラッグからも自分を守ってください。

その他にも SNS での何気ない一言で気まズくなり、関係が壊れたり、自分の思いもしないところでトラブルに発展することもあります。このようにみなさんの心を疲弊させる要素はたくさんあります。ですので心の休息としてこれらに近づかない、また、距離をとることも時には必要かと思います。

ですが、どうしてもなくなった時、八方塞になってしまったときは、一人で抱えて悩まないように先生を含めた周りの大人にぜひ相談してください。

それでは、皆さんの夏休みが素晴らしいものとなることを願っています。そして充実した夏休みを過ごし、8月28日にまた元気な顔を見せてください。