

学期末テストが始まりました。

11月25日（月）

本日より学期末テストが始まりました。この週末はしっかりとテストの準備ができたのではないのでしょうか。最後まであきらめず頑張りましょう。テスト前に行った教育相談でも、「家に帰ったらすぐに寝てしまい、起きて夕食を食べるも寝起きで食べづらい」など、生活リズムを確立するのに苦労している生徒もいるようです。本来、寝るべき時間に目が冴えて寝られなかったりすると、翌日の授業にも影響を及ぼしてしまいます。勉強も運動も規則正しい生活が最も大切です。感染症防止対策等の「5つの場面」に注意という昨年の記事を見つけました。会食時は「5つの小」心がけて』というのを目にしました。「5つの場面」とは、（1）飲酒を伴う会など、（2）大人数や長時間におよぶ飲食、（3）マスクなしでの会話、（4）狭い空間での共同生活、（5）居場所の切り替わりという5つで、「感染リスクが高まる」として政府が特に注意を呼びかけているものです。まだまだコロナだけでなくマイコプラズマ肺炎やインフルエンザもこの冬に大流行しそう予測が出ていますので引き続き注意喚起をよろしくお願いいたします。

