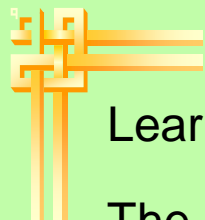




八工生の皆さん **NEXT ONE!**

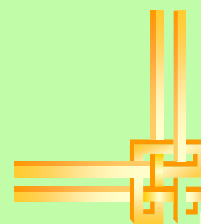


Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow.

The important thing is not to stop questioning.

Information is not knowledge and experience.

過去から学び、今日のために生き、未来に対して希望を持つ。大切なことは、何も疑問を持たない状態に陥らないことである。情報は知識や経験にあらず。



休校期間中の子どもの生活実態調査

休校期間中の子どもの1日の過ごし方は

- ・80%が「テレビやビデオの視聴」
- ・62%が「インターネット動画の視聴」

であった。

さらに、子どもは休校で給食を取る機会を失ったり、決まった時間帯に食べる利点を失ったり、栄養のバランスを崩したり、偏りが出てきたりしている。この結果による生活面や健康面が崩れる懸念が大きくなってきている。

「河北新報」の社説から

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため5月31日までの休校となり、本校性の皆さんは、校訓「誠実」に則った「不要不急の外出自粛」「ステイホーム」ができていますか。

全国の子どもたちは、外出の自粛が求められることで、自宅内で孤立を深めたり、SNSによる被害を受けたり、事故や犯罪に巻き込まれたりする等の命に係わる事件も発生しており、本人が知らぬ間に危険性に直面していたというケースも増加していることから、警戒が強められています。

「不要不急の外出自粛」「ステイホーム」により、食事の習慣が変わり、胃腸の調子がおかしくなったり、便秘がちになっていたり、あるいは反対に下痢をしがちになっていたりはないでしょうか。寝る直前に消化の悪いものを食べ過ぎると、おなかがゴロゴロして胸焼けなどが起き、寝つきにくくなります。また、糖質の多いものでは、血糖値が上がって睡眠の深さに影響してしまうかもしれません。「食事」「運動」「睡眠」の3点は互いに影響しあって健康の維持・向上に働きます。逆に言えば、どれか1つが良くない習慣になると、他の2つにも影響しかねません。ステイホームがもう少し続きますが、必ず終わりがきますので、その日まで良い習慣を維持し、健康を保ってください。