

自肅中のみなさんへ

自肅も長くなり、身体的にも精神的にもなかなか厳しくなってきましたね。

そこで、一つお勧めします。「朝飯前（あさめしまえ）のすすめ」です。

「朝飯前」とは簡単な事の例えとして使われます。起きてから朝ご飯を食べる前の短い時間にできるような事から来ているわけです。

この「朝飯前」をやってみてください。

- ① 普段学校に登校する日と同じ時間か、それより少し早く起床する。
- ② 早朝の散歩やランニング、体操、トレーニングなどで軽く運動する。
- ③ 運動の後、家の手伝いをする。私は掃除をお勧めします。玄関や階段、庭、窓などを日替わりで行うと良いと思います（家が綺麗になっていく事が実感でき、充実した気分になってきます。）。

上記の「朝飯前」を実行することで、①生活のリズムが整えられる。②体を動かすことで目が覚める。③朝食後も何かをやろうという気力が湧いてきますので、是非やってみてください。大切なのは続けることです。

学校が再開されたときに、みなさんの元気な顔を見られることを楽しみにしながら、私自身も「朝飯前」に取り組みます。

令和2年5月7日

生徒指導部長 松本 朗