



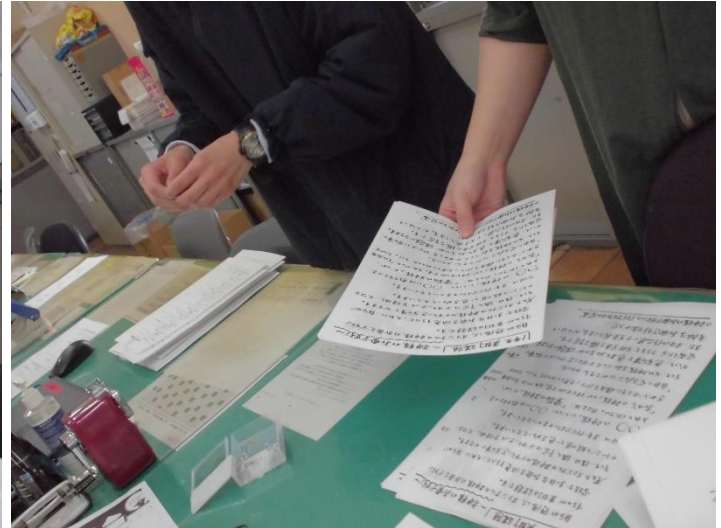
コロナに負けない!

休校中特別学校通信

発行者：伊藤柚

掲載日：4月22日

### ～学習課題配布の準備～



### 先が見えない今だからこそ

人は先行きが不透明なことに対して大きな不安を抱えると思います。自分自身で解決の  
できない不安は、考えれば考えるほど気持ちが沈んでいきます。ぜひ限られた中でできる  
こと、やりたいことを探してみてください。

今後も様々な変化や変更が出てくることもあるかもしれません。変化に素早く適応する  
ためには準備が必要です。運動を数ヶ月していなかった人が準備運動もなしに張り切って  
動くとケガをする可能性が高まりますよね。ここぞというときに力が発揮できるように！  
前を向いて計画を練り、自分のペースを大事にして規則正しい生活や学習習慣を積み重ね  
ていきましょう。