

不安な日々が続いていますね。不安等で「やる気」が出ない人に…我が家の実践例を紹介します。①1日の目標を決める②10時から課題をやる等、時間を決める③誘惑になるもの（ゲーム、スマホ、TVのリモコン等）を家族に隠してもらい④頑張った後のミニご褒美を用意する（学習机にアメを置いておく、課題2時間後のゲーム20分、等）④（最終手段）今日は充電！と決め、ゆっくり休んで明日頑張る！工夫し自分に合う方法を見つけ、充実の1日を過ごしましょう！（ちなみに私の娘には多少効果あり。）
1学年7組担任 喜原真由美（個別支援学級）

好きこそ物の上手なれということわざがありますが、同じことをやるにも、いやいややらされるのと、目標をもって進んでやるのでは、後者のほうが力がつくという話を聞いたことがあります。こんな日々ですが何かわくわくするような目標をもって、そこに向かって前向きに頑張れたらいいですね。何かをしようと思ったときに、最近では本に加え、動画などでもいろいろな方法が紹介されているかと思います。毎日の勉強ももちろんですが、好きなことを見つけて、時間を有意義に使ってくれたらと思います。
2、3学年 7組担任 薄大輔（個別支援）

皆さんこんにちは。中川中学校に赴任して皆さんとは、2日間しか会えていませんね。

先日の課題配布の時に「何の教科の先生だったかな〜？」と思いながらあいさつをしてくれた人もいたかもしれませんね。少しばかり自己紹介！神戸市から赴任しました。音楽担当の高橋直希といいます。高橋先生がとうとう3人になってしまいましたね。先生もビックリです！まずは、体調管理です。3食しっかり食べて、睡眠をしっかり取る！を心がけてくださいね。皆さんに会える日を楽しみにしています。

3年副担 高橋直希（音楽科）