

みなさん、元気ですか？この状況に不安を感じている人もいます。私も生活のリズムが崩れた日は不安になることがあります。そんな時、翌日には生活リズムを戻す。またその時は不安を感じても、次は今後のために『今、自分に出来ること』をと何か活動をします。マスク作りや掃除・料理・音楽鑑賞・運動など……。(運動で今しようとしているのが今年の全校ダンス！覚えてますか？)

今後、今までの生活にすぐに戻るためには、当たり前のことを続けていきましょう。といっても、当たり前を続けることが大変です。家族や仲間と声を掛け合い、この状況を乗り越えていきましょう！！会えるのが楽しみです。

梅津コロナ対策（健康観察・換気・手洗い・咳エチケット・生活習慣）を続けて下さいね。

陸上部のみなさん

元気ですよ？

こんな状況なので、心が折れそうな時があると思います。最後の全体練習で「自分の足跡（練習の記録）」を付けるアドバイスがあったと思います。残った記録は今後の自分の力になります。仲間と声かけあい、みんなで頑張りましょう！

また試合が中止になり、目標を見失いそうになっていると思います。目の前の目標がなくなっても、今ではなくさらに先をめざし、日々頑張ってください。

「敵は常に己」