

家での過ごし方は？

DVD鑑賞、ラーメン作り

感染対策以外で気をつけていることは？

筋肉が衰えないように筋トレ。

家にいる時間が増えて気づいたことは？

パソコン作業が苦手なこと、
椅子に長時間座ってられないこと。

生徒のみなさんへ一言！

生徒のいない学校は寂しいです。。。
みなさんと会えるのを楽しみにしてます♪

家での過ごし方は？

ドラマを一気に見る

感染対策以外で気をつけていることは？

食事の栄養バランス

家にいる時間が増えて気づいたことは？

やっぱり外が好き

生徒のみなさんへ一言！

無駄な時間はないです。
今だからできるチャレンジを！

家での過ごし方は？

マリオカートの真剣勝負

感染対策以外で気をつけていることは？

決まった時間の起床、食事

家にいる時間が増えて気づいたことは？

情報機器が発展していて良かったな。
給食ってありがたいな。

生徒のみなさんへ一言！

この時期に、1年後、3年後の自分を
少しイメージしてみよう。

家での過ごし方は？

子供とひたすら遊ぶ

感染対策以外で気をつけていることは？

子供を飽きさせない。

家にいる時間が増えて気づいたことは？

子供は大人より心身ともに柔らかい。

生徒のみなさんへ一言！

ピンチはチャンス！今できることを！

家での過ごし方は？

2歳と4歳の娘たちと
別人格でおままごと

感染対策以外で気をつけていることは？

太らないように。
大好きな炭水化物を減らす。

家にいる時間が増えて気づいたことは？

たくさんの人と話すことはとても大事。

生徒のみなさんへ一言！

誰かのために、を考えて過ごしてみましよう。
早くみなさんに会いたいです！

家での過ごし方は？

普段しない所の掃除と
普段作らない手間のかかる料理

感染対策以外で気をつけていることは？

太らないように野菜をたくさん食べる。

家にいる時間が増えて気づいたことは？

気分転換できることや趣味が
たくさんあると良い。

生徒のみなさんへ一言！

これから頑張りたいことを
考えてみましょう！

家での過ごし方は？

夫と大量の餃子作り。
半身浴で身体のメンテナンス。

感染対策以外で気をつけていることは？

YouTubeでマンションダンス！
休業明けは別人を目指します（笑）

家にいる時間が増えて気づいたことは？

先生って歩き回り、沢山話し、
健康的な仕事だなあ。

生徒のみなさんへ一言！

家にいるだけで人の命を救えます。
がんばれ外出自粛！

家での過ごし方は？

だんしゃり

(ため込んできたモノを整理する)

感染対策以外で気をつけていることは？

早寝早起き。笑顔ですごす。

家にいる時間が増えて気づいたことは？

この季節、いろいろな花が咲いています。

生徒のみなさんへ一言！

自分の生活は

いろいろな人に支えられています。
感謝を。

家での過ごし方は？

人生ゲームと10年間分の写真の整理

感染対策以外で気をつけていることは？

筋トレをしつつ、
いかに効率良く、家事をこなすか。

家にいる時間が増えて気づいたことは？

音楽って素敵だな～。

生徒のみなさんへ一言！

自分と周りの人のために、
今、できることを実践してみよう！

家での過ごし方は？

家中ピカピカに掃除、
趣味に関する読書

感染対策以外で気をつけていることは？

規則正しい生活と運動

家にいる時間が増えて気づいたことは？

時間は使い方次第、自分の趣味を再認識

生徒のみなさんへ一言！

この期間に自分を成長させよう。

家での過ごし方は？

家事と、飼い犬の世話、
トレーニング

感染対策以外で気をつけていることは？

特になし

家にいる時間が増えて気づいたことは？

忙しい生活のありがたみに気づいた。

生徒のみなさんへ一言！

家の中と、外で人のあまりいない場所で、
充実した毎日を過ごそう。

家での過ごし方は？

NetflixやAmazonプライム等の有効活用、
猫の行動観察

感染対策以外で気をつけていることは？

規則正しい生活、少しでも外の空気を吸う

家にいる時間が増えて気づいたことは？

ずっと座っていることが苦手、
階段昇降の大切さ

生徒のみなさんへ一言！

今だからこそできること、
気付くことが何かあるはず！

家での過ごし方は？

断捨離 & 大掃除、
それ以外の時間はひたすらゲーム

感染対策以外で気をつけていることは？

栄養バランス。
ビタミンとタンパク質を摂る

家にいる時間が増えて気づいたことは？

一人暮らしって孤独…。
電話できる家族のありがたさ

生徒のみなさんへ一言！

学校再開の時に「アレやっとなら良かったー!!」
とならないよう、悔いのない時間を！

家での過ごし方は？

冷蔵庫にあるもので1週間の献立 & 作り置きおかず作成！

感染対策以外で気をつけていることは？

しっかり睡眠！日光にあたる！
適度な運動！

家にいる時間が増えて気づいたことは？

家にいるほうが疲れることもあるんだな～

生徒のみなさんへ一言！

今しかできないことはたくさんある！
時間を有意義に使おう！

家での過ごし方は？

映画・ドラマ鑑賞
断捨離の計画（計画のみ・・・）

感染対策以外で気をつけていることは？

家族の食事の栄養バランス
規則正しい生活

家にいる時間が増えて気づいたことは？

自由におしゃべりし、
会いたい人と会えるありがたさ

生徒のみなさんへ一言！

別々に過ごしていても、
いつも皆さんを思っています！

ファイト！

家での過ごし方は？

断捨離

感染対策以外で気をつけていることは？

睡眠

家にいる時間が増えて気づいたことは？

普段の日常の大切さ

生徒のみなさんへ一言！

リフレッシュ！