

コロナ雑感

アフターコロナという言葉，もうすっかり定着した感がありますね。

国内ではすでに 8 割以上の人がワクチン接種を終えています。あとは若い人たちの接種が進み，ハイリスクの人を中心に 3 回目の接種が始まるようになれば，重症者はさらに減ることでしょう。第 6 波が来るとい話もありますが，ワクチンが進んでいけば流行の規模はさらに小さくなると思います。ようやく，明るい未来が少しずつみえてきました。

一方で，コロナ禍で自由のきかない生活が長くなり，子どもたちにはいろんな変化がみられています。外出や遊びが制限された生活が続くことによって，体力が落ちたり，意欲が低下している子どもたちが増えているように思います。

コロナを恐れるあまり家に閉じこもってばかりでは，体も心も不健康になってしまいます。きちんと感染対策をした上で，外に出て歩いたり，日光浴をしたり，好きなことをしたりして過ごすのは，心身の健康維持にとっても大切です。コロナがおさまっているこの時期に，今までなかなかできなかったことに挑戦してみるのもいいんじゃないでしょうか。