



元気いっぱい



宝達志水町立相見小学校

保健室

2020.5.21号

新緑があざやかな季節になりました。

新型コロナウイルス感染拡大の不安は完全には消せませんが、上手にステイホーム（おうち時間）して、気をつけながら学校生活をすごしていきましょう。

5月中は午前中だけですが、6月からは時間割通り午後まで授業があります。給食もあります。久しぶりに響く相見っ子の声に、先生たちだけでなく「学校」も喜んでいきます。

さて、夏休みよりも長い間休んでいたみなさんの体は、なかなか学校生活にもどれないかもしれません。先生や友だちと会えてうれしい反面、きっと帰ったらぐったり疲れているでしょう。学校は楽しいけれど、楽しいことだけではないからです。友だちは好きだけれど、ケンカもするかもしれないし、自分の思い通りにいかないこともあるからです。給食はおいしいけれど、好きなものばかり出るわけではないからです。「なんだか疲れたな〜。」「宿題するの面倒だな〜。」と思う人もいるかもしれません。実は、それは先生やおうちの人と一緒にです。だって、先生やおうちの人こんな長い間お休みになった事はないのですから。みなさんが、つかれた〜と思っても全く不思議ではありません。少しずつ元のペースに戻していきましょう。

そのためには、

①お風呂に入ろう！

汗を流して疲れをとろう。さっぱりしたら気分もスッキリします。



②さっさとすることとして、ふとんに入ろう！

ねることで体力は回復します。明日の元気につながります。宿題や次の日のじゅんびは、帰ったら早めにやっておこう！



③おいしいご飯をもりもり食べよう！

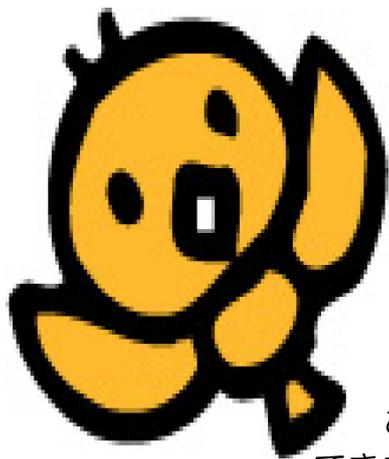
好き嫌いせず、何でも食べましょう。よくかんで、好き嫌いせず食べることで、食べ物の栄養がみなさんの体を、強く大きく元気にしてくれます。



④たくさんおしゃべりしよう！

長い間お休みだったから、お口もお休みしていたと思います。おうちの人と、学校であったことや夕ごはんのこと、なんでもお話ししましょう。おしゃべりって知らないうちにストレス解消にもなっています。

さあ！今度こそ新学年のスタートです。
がんばりましょう！



おうちの方へ

おねがいします

子どもも大人も、ちょっぴり疲れましたね。
ご家庭の協力があったからこそ、また学校がスタート
できます。生活リズムが崩れないように、サポートしてい
ただきありがとうございました。

そして、大変ですが、相見っ子の安全な学校生活のために
引き続き、おうちでのサポートをお願いします。

- ①朝の健康観察（朝の検温・子どもの元気度確認）
- ②手洗い・うがい・咳エチケット・マスクの着用
- ③早ね・早おき・朝ごはん
- ④歯ブラシセットの点検（5月中に持たせて下さい）

上の3つは、しばらくお休みしていた学校生活を
早く取り戻すためにとても大切です。特に③は、
家庭の協力が不可欠です。よろしくお願いします

学校でも、健康観察をはじめ、うがい・手あ
らい、手指の消毒、教室の配置、施設の消毒な
どできるかぎり安全安心に学校生活を送れるよ
う考え実践していきます。（詳細は、「学校からの
お知らせ（21日配布 ピンク）」をごらんください。）

