

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための臨時休業も3か月目に入りました。毎日、規則正しく生活できていますか？「STAY HOME」の日々が続き、時間があるせいで返って生活リズムが整えられず、苦勞している人も多いのでは…。しかし、皆さんの努力のおかげで豊橋市、県内での新規感染者数の報告が少なくなり、5月18日から少しずつ登校が始まることとなりました。今日から改めて学校再開に向けて、生活リズムを整えましょう。

休業中、こんなことで困っていませんか？

夜中に何度も目が覚める。

食欲がわかず、1日1食か2食になっているなあ。

最近、「太った？」なんて言われてしまった。

テレビを見すぎて、寝るのがついつい遅くなる。

なんだか気分が暗くなる時がある。

家でする運動にも限界が…。



## 先生たちに聞いてみた！ 健康的な生活を送るために気をつけていること



### やっぱり運動！

- ・ランニングを始めたら思いのほか楽しい！  
2年：間嶋
- ・夕方、子どもと公園へ。子どもは動くけど、自分の動きが少なく…  
3年：西土
- ・5時起きや夕方にウォーキング。最高です！  
3年：杉山
- ・子どもと一緒に縄跳びやトレーニング。  
2年：荒川
- ・筋トレやウォーキングで適度に体を動かすとよく眠れるようになった  
3年：前川
- ・毎日1時間のウォーキング。大股で腕を振りながらがんばってますよ。  
8組：河合



### 「食」は大事！

- ・毎朝、スムージーづくり。野菜やくだものを欠かさず摂取できます。  
1年：内藤
- ・久しぶりに料理をした。肉巻きおにぎりがうまく作れるようになった。  
1年：荒川
- ・カップラーメンは食べないようにし、自分で作るようにした。体の調子がよくなっている気がする。  
3年：山本
- ・外食が減り、料理の腕がUP！お昼も弁当を作って栄養バランスを考えるようになりました。  
2年：荻野
- ・ふだんやらない煮込み料理を作った。鶏もも肉と大根の煮物がおいしくできた。  
2年：後藤



## 心に癒しを！



- 仕事や家事の合間に山を眺める。  
目の疲れもとれるし、春から夏の季節の移り変わりが楽しめる。  
通級：古関
- 散歩をすると鳥の音がしてなんだか気持ちいい。  
1年：福岡
- 新しいことに挑戦すると活気がわきます！

## こんなことも・・・

- 体重計に毎日乗って体重管理。2月末からの体重をキープ！  
石場教頭



先生たちの生活も参考にして健康な生活を実行しましょう！

まずは

**朝、学校へ登校する1時間前までに起きる練習をしましょう。**

### < 学校再開に向けて ～チェックしてみましよう～ >

- 毎日、検温と体調チェックをし、記録してある。  
※体調不良が3日以上続いている場合はお医者さんに相談をしましょう。また、体調が悪い場合は、家でお休みしましょう。
- 学校で使うマスクは準備できている。  
※暑い時期になってきました。洗える手作りマスクなど布製マスクで大丈夫です。
- ハンカチが用意できている。  
※登校後は毎日、手を洗います。1日2枚は用意しましょう。

## おうちの皆さまへ ～学校再開に向け、ご準備をお願いします。～

ようやく学校が再開できることとなりました。この3か月近く、様々な不安を感じられ、心を痛められたことと思います。再開にあたりましては、子どもたちの健康を第一に据え、安心して学習に集中できるよう考えていきます。しかし、新型コロナウイルス感染症についてはいまだに不明な点も多く、学校という集団生活の場では、感染の不安が日々あります。お子さんの健康管理とあわせて、集団の感染防止のために下記の点についてご協力をよろしくお願いいたします。

### 1 毎朝の検温、体調チェック

体調が悪い場合には、欠席させ、ご家庭で様子を見てください。また、生活日誌「為せば成る」に毎日記録できる表を貼って記録するように指導しています。ご活用ください。

### 2 感染予防のためのマスク、ハンカチのご準備を

学校内では、基本マスク着用で生活をします。また、登校後、給食前など頻繁に手洗いを行います。ハンカチのご準備をお願いします。

### 3 帰宅後の手洗い、体調チェックを

子どもたちの帰宅後、簡易ではありますが、教室等多くの人が触れる場所は消毒を行います。しかし、集団生活のどの場面が感染源になるかは不明です。ご家庭での感染予防、また、お子さんの様子のきめ細やかな観察をよろしくお願い致します。

○**感染や濃厚接触の疑いがあるときやお子さんの様々な状況について不安な点がありましたら、ぜひ、ご相談ください。(担任のみでなく、養護教諭へもどうぞ)**