

にしなかじましようがっこうじどう

西中島小学校児童のみなさんへ

あた　　がくねん　　がっこう　　にゆうがくしき　　しぎようしき
新しい学年になっても、学校がスタートすることができていません。入学式・始業式も

き　　はや　　はじ　　がっこう　　ま　　のぞ　　おも
えん期となり、早く始まらないかなあと学校のさいかいを待ち望んでいることだと思います。

あた　　たん　　にん　　せんせい　　せんせい　　ともだち　　げんき　　しん　　ねんせい　　あ
新しい担任の先生はどんな先生かな？友達は元気にしているのかな？新1年生に会うの

たの　　き　　も　　ま　　ふ　　あん
が楽しみだな？など、わくわくした気持ちと、いつまで待たないといけないかなという不安

き　　も
な気持ちもあるのではないのでしょうか。

に　　ほん　　せ　　かいじゆう　　しんがた　　かんせんしやう　　ひろ　　がっこう　　さまざま
日本もふくめ世界中で新型コロナウイルス感染症が広がりをみせ、学校だけでなく様々な

し　　せつ　　し　　ごと　　やす　　いじよう　　ひろ　　ひと
施設やお仕事もお休みをしています。これ以上、ウイルスが広がらないように、すべての人

きようりよく　　たいへん　　じやうきやう　　の　　しんぶん
が協力してこの大変な状況を乗り越えようとしています。みなさんもニュースや新聞な

み　　かんしん　　おも
どを見て関心をもっていることだと思います。

なに　　たいせつ　　じぶん　　いのち　　まも　　けんこう　　じやうきやう　　たも　　よぼう
何より、大切なことは自分の命を守ること、健康な状況を保つために予防することです。

い　　え　　き　　も　　お　　つ
そのために、家でじっとしていることはたいくつで、気持ちも落ち着かないこともあるかも

かぞく　　しゃかい　　ひとびと　　けんこう　　まも　　まも
しれませんが、家族や社会の人々の健康を守るためにも、できること・守っていくことを

かんが
考えていきましょう。

がつ　　にち　　にち　　かた　　きやうかしよ　　かだい　　も　　かえ
4月12日から14日までに、おうちの方に教科書や課題、プリントなどを持ち帰っても

がくしゆう　　あた　　きやうか　　はじ　　きやうみ　　たか
らいました。どんな学習をするのかなあ、新しい教科も始まるなあ興味も高まっている

ことでしょう。この1年間にどんな学習をするのか、まずはペラペラと教科書をめくるだけでもいいので、のぞいてみましょう。そして、興味がわいてきたものをじっくりと読み込んでいくのもいいでしょう。

また、前の学年の教科書やドリルなども使い、自分で答え合わせのできるもので自学をしていきましょう。わからない部分は、すぐにあきらめず今までのノートを振り返ったり、教科書をていねいに読み返しながら、取り組んでみましょう。それでも、わからないところは家族の人に聞いてみたり、学校が始まってから先生に質問できるようにしておきましょう。

生活のリズムは崩れていませんか？早寝・早起き・朝ごはんは、健康な生活の基本となります。決まった時刻に起きる・寝るようにしましょう。また、ゲームやスマホに夢中になり、時間を決めずにだらだらと使ったり、寝る間際まで夢中になっていたりはありませんか？これも体調を壊す原因になってしまいます。楽しい時でも時間を守る心の強さを身に付けられるといいですね。

家のなかでできる運動や友達と複数で集まらず一人でできる運動をすることも大切です。

下の階にひびかないように気をつけて、膝を高くあげてその場足踏みや、かかとおしりにつくように音を立てずにその場かけ足をしたり、おしりをついてまっすぐ座り、膝をすこし折り曲げたところからおなかかふとももにつくように体を倒していきましょう。しっかりと息をはきながら、勢いをつけずにじわじわと体を倒していくと少しずつ体がやわらかく

なります。最後は膝を伸ばしてもできるかチャレンジしてみましょう。

その他にも、体が少し温まった状態から、体を前後・左右にゆっくりと伸ばす運動を
すると心も体もすっきりとします。

家でのお手伝いは毎日決めたことを進めていますか？

くつならべ、トイレそうじ、洗面所のそうじ、食器の後片付けや洗い物、洗濯物をと
いてたたむ、そうじきをかける、料理のお手伝い、など様々なことを進めている人も多
いことだと思います。おうちの人と相談し、安全に気をつけて毎日家族の一員として
取り組んでいきましょう。

今のところ5月6日までが休校と決まっています。学校再開となった際に、みんなが元
気な顔で登校し、楽しい学校生活を送ることができることを校長先生はじめ教職員
すべての人で待っています。

おうちの人のお話をよく聞き、健康第一で過ごしましょう！

こうちょう こさか もとひこ
校長 小坂 元彦