



令和2年4月17日  
 大阪市立今川小学校  
 保健室



いまがわしょうがっこうのみなさんへ

がっこうにすることができない日<sup>ひ</sup>が、つづいています…。あたりまえにできていた日々<sup>ひび</sup>の中で、みなさん<sup>みなさん</sup>は心と体<sup>こころからだ</sup>に、毎日<sup>まいにち</sup>たくさんの元気<sup>げんき</sup>パワーをふやすことができていましたね。例えば、学校<sup>がっこう</sup>へ通<sup>かよ</sup>うことで体<sup>からだ</sup>と頭<sup>あたま</sup>をしっかり動かし、心地<sup>こころ</sup>よいつかれをとまなうことでよい<sup>よ</sup>い<sup>い</sup>みんをとることができていました。友だち<sup>とも</sup>と一緒に<sup>いっしょ</sup>過ごす<sup>す</sup>中で、声<sup>こゑ</sup>を出しあ<sup>だ</sup>って笑<sup>わら</sup>い、できた、やったね、ワクワク、うれしいなどの心<sup>こころ</sup>がパツとよるこぶ瞬間<sup>しゆんかん</sup>をたくさん経験<sup>けいけん</sup>することができていました。お昼<sup>ひる</sup>には、おいしい給食<sup>きゆうじよく</sup>を食<sup>た</sup>べて、さら<sup>さら</sup>にじょうぶな体<sup>からだ</sup>を作<sup>つく</sup>ることができていました。



いま<sup>いま</sup>、お家<sup>うち</sup>の中<sup>なか</sup>にいるみんなへこの言葉<sup>ことば</sup>を伝<sup>つた</sup>えます。きょうは、『今日<sup>いま</sup>の日<sup>ひ</sup>』とかきます。えいごで今<sup>いま</sup>のことをPresent<sup>プレゼント</sup>というそ<sup>そ</sup>うです。私<sup>わたし</sup>たちは、毎日<sup>まいにち</sup>新しい『今日<sup>きょう</sup>』をプレゼント<sup>プレゼント</sup>されているかもしれません…。  
 絵本<sup>えほん</sup>『まいにちがプレゼント』より

いまがわしょうがっこう  
 今川小学校<sup>いまがわしょうがっこう</sup>のみなさん、それぞれ<sup>それぞれ</sup>がお家<sup>うち</sup>で過<sup>す</sup>ごす

あたら<sup>あたら</sup>き<sup>き</sup>ょう  
**新しい今日<sup>きょう</sup>を〇〇〇<sup>〇〇〇</sup>な気持<sup>きもち</sup>ち<sup>す</sup>で過<sup>す</sup>ごしていきましょう！！**

クイズ：〇〇〇には、どんな言葉<sup>ことば</sup>を入<sup>い</sup>れると素敵<sup>すてき</sup>な一日<sup>いちにち</sup>が始<sup>はじ</sup>まるかな？

うち<sup>うち</sup>す<sup>す</sup>まいにち<sup>まいにち</sup>  
**お家<sup>うち</sup>で過<sup>す</sup>ごす毎日<sup>まいにち</sup>に『キラリン☆スマイル』を<sup>ふ</sup>増<sup>ふ</sup>やすひっさつわざ3！**

その1：今<sup>いま</sup>のコロナ<sup>じょうきょう</sup>の状<sup>じょう</sup>況<sup>きょう</sup>がおさま<sup>だれ</sup>ったら、誰<sup>だれ</sup>と何<sup>なに</sup>をしたいですか？1つでも2つでも、10こでも100こでも明るい未来<sup>あか</sup>をイメ<sup>みらい</sup>ージして<sup>か</sup>みて<sup>ぞく</sup>ください。それを、家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>でノ<sup>か</sup>ートに書<sup>か</sup>くことをおすす<sup>め</sup>します！



その2：毎朝<sup>まいあさ</sup>、おはよう<sup>あと</sup>の<sup>あ</sup>後に、  
 『今日<sup>きょう</sup>も〇〇〇〇<sup>〇〇〇〇</sup>な一日<sup>いちにち</sup>がはじま<sup>つ</sup>つに！』とヨ<sup>ヨ</sup>！  
 〇〇〇〇には、『たのしい』『ワクワクする』『ハッピーな』『すてきな』など自分<sup>じぶん</sup>で考<sup>かんが</sup>えて言<sup>い</sup>って<sup>う</sup>みて<sup>う</sup>ください。脳<sup>のう</sup>は、頭<sup>あたま</sup>でイメ<sup>うご</sup>ージしたことをかな<sup>え</sup>るために、動<sup>うご</sup>きだ<sup>し</sup>ます！

その3：ねる時間<sup>じかん</sup>とおきる時間<sup>じかん</sup>を、毎日<sup>まいにち</sup>だいたい<sup>おな</sup>同じ<sup>じかん</sup>時間<sup>じかん</sup>にする！

毎日<sup>まいにち</sup>、同じ<sup>おな</sup>時間<sup>じかん</sup>早寝<sup>はやね</sup>早起<sup>はやあ</sup>きすることで、その日<sup>ひ</sup>の心<sup>こころ</sup>と体<sup>からだ</sup>の疲<sup>つか</sup>れをしっかりと<sup>つづ</sup>ることができ<sup>ま</sup>す。⇒心<sup>こころ</sup>と体<sup>からだ</sup>にげんき<sup>げんき</sup>パ<sup>パ</sup>ワーをふやし続<sup>つづ</sup>けることができ<sup>ま</sup>す。

※元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>パ<sup>パ</sup>ワーとは、心<sup>こころ</sup>と体<sup>からだ</sup>がしつかり働<sup>はたら</sup>くための<sup>みなもと</sup>源<sup>げん</sup>になるパ<sup>パ</sup>ワーです！

