

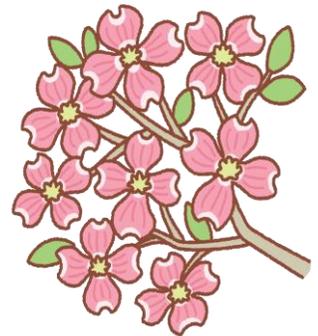
# 中宮北小だより

～校長室より～

令和2年5月1日（金）  
第2号  
枚方市中宮北町4番1号  
枚方市立中宮北小学校  
校長 中田祐之（まさゆき）

## 生活リズムを大切に

新緑の美しい季節となりました。校内でも多くの花が咲いています。5月になりましたが、臨時休業期間が続いています。現在、大阪府では新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。大変厳しい状況ですが児童の安全と安心を優先する取り組みを推進してまいります。普段から、生活リズムは大切です。外に出る時間が、少なくなったり、出かけられる所が制限されると生活リズムを維持することが難しくなるかもしれません。起きる、食事、寝るという日常の習慣を目安にして昼食の前に体を動かす、寝る前にストレッチをするなど生活にけじめをつけると良いと思います。しかし、どうしてもテレビや動画を見る時間が長くなりがちです、長時間の視聴にならないように注意してください。また、テレビや動画を見ない時間を決めるなどの配慮をお願いします。運動をする時間が少なくなると、ストレスがたまる原因にもなります。ストレッチのようなものも含めて、意識して体を動かす時間をつくるようにしてください。運動は、元気いっぱい駆け回るようなものでなくても、窓を開けて伸びをして深呼吸をするなど、気持ちを転換する時間をつくってください。また、掃除は意外に体を使う運動になります。ふだん動かさないものを動かして、家族で家の大掃除をするのも運動不足解消になります。



## 感染予防策について

緊急事態宣言が出されていますので「不要不急の外出は控える」「密閉、密集、密接の場所は避ける」などの対策をとる必要があります。それと同様に、手洗いが感染予防のために一番大切です。特別な石鹸である必要はなく、普通の石鹸で問題ありません。泡を立ててしっかり洗ってください。特に手を洗うべきタイミングは、\*食事やおやつなど、物を口にする前。  
\*外から帰ってきたとき。\*おもちゃや遊具などさまざまなものを触った後。などです。普段から手を洗うと良いとされているタイミングで、忘れず洗うようにしてください。食事前にはアルコール消毒をすると安心です。しかし、消毒液がなくても、手洗いがしっかりできていれば十分です。除菌は、手洗いができない時にそれに代わるものというような認識にして、手洗いを第一に考えてください。

マスクをすることで、咳をしてウイルスが入った飛沫が飛ぶのを防ぐことができます。また、もしウイルスが手についた場合も口を直接触るのを防ぐことができます。

## 家庭の時間割で生活を整える

「家庭の時間割」を作成してみてください。家庭でも学校に登校している時のようなスケジュールを立てるのが良いと思います。いつ何をするかを決めて大切な時間の使い方を児童が自分で考えるようになると良いと思います。例えば（１）起きる時間（２）朝食（３）昼食（４）夕食（５）寝る時間 を家族で相談して、ある程度毎日決まった時間になるように予定するのも規則正しい生活のもとになります。そして午前と午後の時間帯に自分を高める内容の取り組みを計画してください。時間割で大事なのは時間設定です。できれば学校と同じタイムスケジュールにするのが望ましいです。そうすれば生活リズムが安定します。アラームが鳴るようにすると、学校の雰囲気ができます。キッチンタイマーでも良いと思います。

### ◆ゲームをするとき

家にいると、ゲームをする時間が長くなる可能性があるので使用禁止タイムを設定することも一つの方法です。

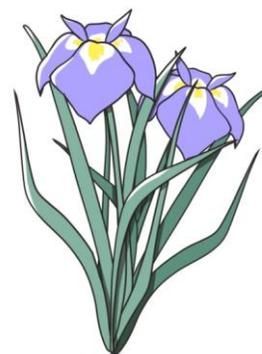
### ◆新聞で漢字の学習

新聞を開き、知っている漢字に丸をつけてみてください。難しい読みは辞書を活用したり、家族に協力してもらって理解してください。

## 家庭学習でEテレを見るとき

家庭学習で、Eテレを見るとき学習の進め方を紹介します。

1. 番組を見る前に、内容を予想して考えてみる。
2. 番組を見る。
3. 番組を見た後に、どんな内容だったかを人に話してみる。
4. 教科書で同じような内容があれば読んでみる。
5. 教科書や課題で、同じような練習問題があればやってみる。



【NHK for School番組時刻表を令和2年5月1日（金曜日）学校の様子に掲載しています。】

## 健康に気をつけてください

1. 早寝、早起し、バランスのよい食事をとってください。
2. 毎朝、体温を測ってください。体の調子が悪い時は、家族の人に言ってください。
3. せきがでる時はマスクをしたり、ハンカチや袖口で口をおおったりしてください。
4. 適度に身体を動かすことも大切です。縄跳びなど、ひとりでも安全に行うことができる運動をしてください。
5. 日中は時々、部屋の窓を開けて空気を入れ替え、換気をしてください。
6. 自分から進んで家の手伝いをしてください。
7. 学校の先生は臨時休業期間も学校にいます。児童のみなさんの中で、不安な事や心配な事がある時は、遠慮なく学校に連絡してください。