



調布市立調和小学校
4年学年だより
4月特別号
令和2年4月20日(月)

今を大切に、生産的な休息を

春眠が心地良い季節となりました。お元気でお過ごしでしょうか。きっと日々の課題にコツコツと取り組みながら、学校の再開を楽しみにしていることでしょう。

「春眠暁(しゅんみんあかつき)を覚えず」という中国の唐の時代の詩人によって詠まれた詩の一節があります。「春の夜は眠り心地がよいので、朝が来たことにも気づかず、つい寝過ぎてしまう」という意味です。みなさんはそんなことはありませんか。特にこの時期は気候が安定せず、進級など生活環境が変化することから体調を崩しやすくなります。休校中も、夜にしっかりと睡眠をとり、朝さわやかに目覚めて、充実した家庭での生活を過ごしたいですね。

そのためのポイントは次の3つです。3年生の保健の学習でも学んだことですね。3年生の保健の教科書を読み返してみましょう。

①**睡眠** まず、朝目覚めたらカーテンを開けて太陽の光を体いっぱい浴びることです。毎朝、日光を浴びることで、睡眠・覚醒リズムが整い、夜に質のよい睡眠を得られるようになります。暖かいこの時期には、早朝に日光を浴びながら15～30分の散歩をするのもいいですね。



②**食事** 次に、朝食をきちんと食べることです。私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から学習に集中できるようになります。



③**運動** そして3つ目は、日中に適度な運動(遊び)をすることです。家の中でできる、簡単な運動に取り組んだり、外遊びをしたりして毎日体を動かすことで、体の健康にもつながります。3密(密閉・密集・密接)を避けて、毎日続けて運動できるといいですね。



また、感染症を防ぎ、健康な生活をするために、**こまめにうがい・手洗いをする、日中は部屋の換気をする**など身の回りを**清潔**に保つことも大切です。普段の生活以上に意識して、取り組みましょう。様々な制限がある中でも、この休校中、学校の課題に取り組む、本を読む、何か一つのことを調べるなど自分が好きなことに取り組むなどして、生産的な休息を楽しめるといいですね。



4年生のみなさんへ



元気になってますか？毎日、どんな生活を送って
いますか？課題は 取り組んでいますか？
先生たちは、みんなに聞きたいことが

たっくさ〜ん!!!

早くみんなに会いたいよー でも、今はみんなで
がんばりをして、学校が再開してから、たっくさん

楽しいことをしてあげようね

それまでは、おうちでできることをしながら
4年生としての新生活にそなえておいてね。
先生たちも楽しい学校生活を送れるように
たくさん がんばりしておくからね



学校のこと、忘れないでよー
あ！何か伝えたいこと、忘れずに 記録して
おきたいことは 日記 に書いてね。
言える日を 楽しみにしています。



苦しい時だけど... **元気**に今を

乗り越えようね



新しい学年や学級をスタートするにあたって、「どんなことができるかな。こんなことやりたいな。」といった、わくわくする気持ちを高めておくことは本当に大切です。少し考えてみましょう。プリントアウトして、□の中にも書いてもいいですし、別の紙に書いてもかまいません。考えたことを書いてみるのが大切です。☆4年生になってこれからの学校生活で楽しみなことは何ですか。思いついただけ全部書きましょう。

