

9月13日（月） 全校朝会

タブレットを使ったオンラインによる学習が終わり、今日から学校での学習が始まります。先週一週間、皆さんは自宅での学習をととてもよく頑張りました。でも、やはり学校でみんなと一緒に学習するのがよいですね。今日から給食も始まるし、休み時間もありますからね。

ただ、新型コロナウイルスの感染が拡大しないように対策はしっかりしましょう。朝、健康観察はしっかりやっていますか？マスクをする、手洗いをする、うがいをする、換気する、静かに給食を食べる、このようなことは、一学期からよくできていますので、改めて注意することはありません。

二学期は、それに加えて、コロナウイルスに負けない体になることを意識してください。難しい言葉でいうと、「免疫力を高める」とも言います。では、免疫力を高めるためにはどうしたらよいのでしょうか。

- 1 「よく眠ること」 小学生ですから、夜の8時には寝てほしいですね。遅くても9時には布団の中に入りましょう。



- 2 「しっかり食べること」 バランスよく食べましょう。おなかの調子を整える食べ物、ヨーグルトや納豆などの発酵食品、野菜やキノコなど食物繊維が豊富な食べ物をとると良いですよ。



- 3 「運動すること」 かけっこやなわとび、筋肉トレーニングをして体の温度を上げるとウイルスを寄せ付けない体になります。



- 4 「笑顔」 よく笑うことでナチュラルキラー細胞というものが増えて、ウイルスをやっつける強い体になります。



どれも、むずかしいことではないですよ。これらのことを意識して、コロナに負けない体にしていきましょう。

今日から、学校での授業が始まります。校長先生からは、新型コロナウイルスに負けない体になろうということで、大事な4つのこと「よく寝る」「よく食べる」「よく動く」「よく笑う」についてお話をしました。

お話を終わります。