

4年生のみなさんへ



緊急事態宣言の延長が決まり、学校は5月いっぱいお休みが続くことになりました。もうちょっとがまんすれば友達に会える、いっしょに遊んだり勉強したりできるようになると待っていたみなさんにとって、悲しすぎるお知らせでしたね。

そしてその気持ちは、先生達も同じです。こんなに長い時間みなさんと会えないことは初めてで、先生達も本当に残念でたまりません。

でも、4月のお便りにも書きましたが、みなさんはもちろんのこと、私たちの大切な人たちの命を守るために、もうひとつがんばりましょう。がまんすることをがんばろう！

そこで、次に会えるときまでの先生達からのお願いです。

① 積極的に体を動かそう。

家の中で過ごすことが多いと思いますが、体力は大事。でも家の中で走り回らなくても大丈夫です。教室の床掃除みたいに固くしぼったぞうきんで床掃除をしたら、家はきれいになるし、家族に喜ばれるのでいいかも。

また、ラジオ体操を真剣にやるとか、タオルを使った体操を考えてもいいんじゃないかな？家でできることを考えてみてください。



② こまめに手をあらおう。

休み時間の外遊びから帰ったら、水道に一直線。手洗い・うがいをしっかりと身につけているみなさんですから、今もちゃんとやっていると分かっていますが、ちょっと付け足し。

家にもどったら、どんなときでも手あらいしてね。手のひらと手の甲だけでなく、指や、指の間、つめや手首まで、きれいにあらってください。もちろん、トイレの後の手あらいもわすれずに！（時々わすれて出てくる人がいましたよ！）



③ 笑顔になろう。

笑顔は心の栄養です。好きな歌を歌ったり、楽しくおどったり、自分の好きなことや興味のあることに挑戦したりして、心に栄養をたくさんあげてね。周りの人を笑顔にするのも、みなさん自身の心の栄養になりますよ。

