

# 東塩田小学校便り

## 運動（体を動かすこと）を毎日の習慣にしましょう

みなさん、お元気ですか。学校のお休みが長く続いていますが、お家でも、学校がある日と同じように、やることの時間を決めて、規則正しく生活するようにしてくださいね。担任の先生からも連絡されていますが、「何時から何時までは〇〇をする」と計画を立てて生活することは、健康な体でいるために大切なことです。

学校の宿題は毎日していると思いますが、運動（体を動かすこと）も毎日していくとよいです。縄跳び、ボール運動、ストレッチ体操など、担任の先生からお家でできる運動が紹介されています。自分のできそうな運動でもよいので、毎日していくと、より健康な体になります。

運動（体を動かすこと）は、体力だけでなく、集中力や記憶力も高まります。また、すっきりした気分になり、やる気がでます。一番よいのは、病気に負けない力（免疫力）が高まることです。私も自宅でできる運動を考えて、毎日しています。みなさんも、時間をつくって運動（体を動かすこと）をしていきましょう。

学校が始まってからも、みなさん全員がお友達や先生と仲よく楽しく、笑顔をたくさん作りながら生活していけることを願っています。

（校長 川口伸哉）



## Let's Try 早口言葉

今テレビで話題の「早口言葉」、フジテレビのアナウンサーからスタートして、日本テレビのアナウンサーにまでつながりを見せています。（ちなみに「腹直筋、内腹斜筋、外腹斜筋、在宅勤務でムキムキ鍛えて危機切り抜けろ」）こんな今だからこそ、家族で早口言葉を言い合って、うまく言えたら大喝采、失敗したらみんなで大笑いして家族の絆を深めましょう。

まずは定番を三つ（3回繰り返して言って下さい）

「生麦生米生卵(なまむぎなまごめなまたまご)」

「隣の客はよく柿食う客だ(となりのきゃくはよくかきくうきゃくだ)」

「青巻紙赤巻紙黄巻紙(あおまきがみあかまきがみきまきがみ)」

しっかり言えましたか？次は、おもしろ早口言葉です。

「僕ボブ(ぼくぼぶ)」 「きゃりーぱみゅぱみゅ」 「炙りカルビ(あぶりかるび)」

最後は短いけれど劇ムズの早口言葉です。

「脈真逆(みやくまぎやく)」 「パン壁(ぱんかべ)」

どうでしたか。まだまだおもしろい早口言葉がたくさんあります。ぜひ調べてチャレンジしてみてください。

（教頭 臼井富健）

## 「新しい生活様式」の実践例

### (1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本：①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける。
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用
- 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度**かけて**水と石けんで丁寧に洗う**（手指消毒薬の使用も可）

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

### 移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 帰省や旅行はひかえめに。出張はやむを得ない場合に。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。
- 地域の感染状況に注意する。

### (2) 日常生活を営む上での基本的生活様式

- まめに**手洗い・手指消毒**  咳エチケットの徹底  こまめに換気
- 身体的距離の確保  「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- 毎朝で体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養



### (3) 日常生活の各場面別の生活様式

#### 買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ませ
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

#### 娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

#### 公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

#### 食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

#### 冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

### (4) 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務  時差通勤でゆったりと  オフィスはひろびろと
- 会議はオンライン  名刺交換はオンライン  対面での打合せは換気とマスク

※ 業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成予定