

保護者の皆様へ お願い 低学年のお子さんには、お家の方が読んであげてください。



観察中の巣で生まれたヒナ

## 西小学校のみなさんへ ～長い休みだからこそできること～

令和2年5月11日  
西小学校長 茨木 信行

5月7日に学校が始まることを、みなさんも楽しみにしていたと思います。西小の先生もむかえる準備をしながら、みなさんと会えることを心待ちにしていました。でも、上田市の小学校と中学校は、5月31日までお休みになることに決まりました。とても残念ですが、上田市のみんが新型コロナウイルスの感染が広がらないように気をつける時なので、もうしばらくがまんしておうちですごしましょう。

みなさんは、おうちでどのように過ごしていますか。友達と会えずに、さびしい思いをしている人もいるのではないのでしょうか。家の中でずっとすごすのは、つらく感じると思います。でも、みんなの命を守るために、心と体が健康でいられるように、よく考えて行動しましょう。



### 1 おうちでできること得意なことを続けてみましょう

お休みが長く続いています。おうちでの時間を工夫している人がいます。

- ・休み中も校庭に来て、一人でひたむきにマラソンをしているお友だちがいます。
- ・庭に巣を作ったカワラヒワという鳥のかんさつをしているお友だちもいます。

長い休みだからこそ、自分の時間がたくさんあります。ぜひ、自分が得意なこと、運動でも音楽でも図工でも…なんでもよいです。続けてみましょう。それが、みなさんの成長につながります。



### 2 体を動かして生活リズムをととのえましょう ～5月の身体みがき～

朝食をいつもの時間に食べたり、体を動かしたりすることで、健康な体になります。1日のスケジュールを決めて、計画的にすごしましょう。特に、なわとびやストレッチで体を動かすことがおすすめです。5月の身体みがきの「逆アイーン体そうとグーシャキン体そう」のやり方を西小のホームページでしかいします。いっしょに体を動かしましょう。



### <クラスの先生やお友達と会えるように工夫します>

5月の後半には、登校する人数を少なくして、短い時間、学校ですぐすことも考えています。また、今週からおうちにあるスマートフォンやタブレットを使って、クラスの先生やお友達と話ができるかをためてみます。これからもみなさんとの心のつながりをだいじにしていきます。何か心配なこと困ったことがあったら、学校に電話をかけて相談してください。

学校が始まるまで、みなさんが元気に過ごしてくれることを西小学校の先生みんなが願っています。その時は、笑顔で元気に登校してください。待っています。

