

りんじきゅうこうちゅう たよ 臨時休校中のお便り

とうほうだいしょうがっこう じどう
～東豊台小学校的児童のみなさんへ～

令和2年(2020年)4月24日
豊中市立東豊台小学校
校長 瀧田 益大



りんじきゅうこう なが つづ じどう げんき たいちよう
臨時休校が長く続っていますが、児童のみなさんは元気ですか？また、体調に
じゅうぶん き 十分気をつけて過ごしていますか？

りんじきゅうこう の しぎょうしき たんにん せんせい ともだち
臨時休校が延びたため、始業式ができず、あたらしい担任の先生や、クラスのお友達
とお話しをすることができていません。そこで校長先生が今思っていることを児童のみ
なさんに伝えたいと思います。

まずは、自分自身の健康管理を第一に 考 え てほしいということです。あたらしい びょうき
から自分を守ることを心 がけましょう。そのことが大切な家族を守ることにもつながります。
そのために手洗いを徹底しましょう。特に外から帰った後や食事の前は念入りに 行い
ましょう。また、大勢の人が集まる場所や、換気のよくない場所に出かけることは、今は
やめましょう。外出するときはマスクをつけましょう。人と話すときもマスクをはずさないよ
うにしましょう。健康管理を 考 え ると、家にとじこもってばかりいることもよくないかもし
れません。安全に安心してできる軽い運動など、おうちの方と相談しましょう。

つぎに、心配していることはストレスのことです。ふじゆうなことや退屈なこともたくさん
あると思いますが、今はがまんが大切な時です。みなさんのストレスが少しでも減るよう
に、気持ちよく一日を過ごすための 6 つの方法を紹介します。①毎日、同じ時刻に起
きる。②少なくとも 2 時間は窓際でもよいので日光を浴びる。③決まった時間の一日
のスケジュールを立てて規則正しく過ごす。④家族とのコミュニケーション(お話しする
時間)をとる。⑤昼寝は 30 分以内にする。⑥夜間にスマートフォンなどが出す明るい
光をたくさん浴びない等です。参考にしてもらえとうれしいです。

最後に、一日でも早くウイルスのまん延が終息して、学校が始まることを願っていま
す。そして、学校でみなさんの元気な顔を、先生たち全員で見られる日を心待ちにして
います。

〈追伸:保護者の皆様へ〉

平素より、本校教育活動へのご理解・ご協力をありがとうございます。さて、昨日、教
科書を受け取りに来ることができなかったお宅への配送業務を終えました。担任発表
(紙面)や教科書等の配付はできたものの、学校としましては、児童と学校で再会・触れ
合い、そして、授業ができないことが心もとなく残念です。大型連休後の見通しも不透明
なところですが、学校再開まで児童をなにとぞよろしくお願い申し上げます。

