

# 豊崎小学校のみなさんへ <4月28日号>

校長 平良 淳

しぎょう式をして、20日もすぎてしまいました。お休みが長くなっていますが、その後、かわりはないでしょうか。友だちと遊べることのよさ、じゆうに動けることのよさをしみじみと感じているところだと思います。

しんがたコロナウィルスかんせんのかくだいをふせぐため、みんなが気持ちよく生活できるまで、みんなで少しずつ、がまんすることが大切です。あと8日かんはお休みがつづきます。もうしばらく、みんなでがんばりましょう。

さて、みなさんの生活リズムはどうですか。夏休みや冬休みも、はじめは気持ちよくよくすごせていても、だんだん朝おそく目がさめて、夜おそくまでおきてしまう生活になりがちです。ここで、もういちど、生活リズムをととのえてみましょう。そして、学校がはじまる日には、いきいき、げんきで、たくさんのえがおであふれる学校にしていきましょう。

みなさんのえがおを見るのがとてもたのしみです。

## 「校長先生 おすすめの生活リズム」

生活リズム(例)	できるかな	いろいろなことにちょうせんしましょう
08:15~08:35	けんおん からだのちょう しをしらべる	きょうはなんどかな？ きのうとくらべて、かわったことはないかな。
08:40~09:25	おべんきょう1	(例) 国語のおべんきょうをやってみましょう。
09:35~10:20	おべんきょう2	(例) 算数のおべんきょうをやってみましょう。
10:35~11:20	おべんきょう3	(例) 理科、社会、生活のおべんきょうをやってみましょう。
11:30~12:15	おべんきょう4	(例) 音楽、図工、体育のおべんきょうをやってみましょう。
12:15~13:15	おひるごはん	バランスよく食べましょう。 お手伝いをしましょう。
13:15~13:30	そうじ	じぶん 自分がおべんきょうするへやをかたづけましょう。
14:00~14:45	じぶんでしらべ てみたい、おべ んきょうじかん	(例) 気になっていることをしらべてみましょう。 (例) 学校のホームページをみてみましょう。 (例) 朝の時間にできなかったおべんきょうをやってみましょう。
15:00~21:30	その他	お手伝いをしましょう。 ねむる前にもういちど体温をはかりましょう。

\* 学校のじかんわりみだいになっていますよ。 おもいだしてくださいね。