

南小だより

佐世保市立吉井南小学校
No.6 R. 4. 5. 20 (金)
文責：山口伸一郎

規則正しい生活を心がけましょう！

ゴールデンウィークも終了し、子どもたちにも通常の学校生活のリズムが戻ってきました。これから夏休みまで、土日の週休日のみで、祝日のない日程が続きます。また、梅雨の時期を迎えるとじめじめとした日が続く、身体的にもきつく感じるが多くなると思います。そのような中で、毎日元気に学校生活を送るためには、日々の規則正しい生活習慣が大切になると思います。

まずは、「**①早寝・早起き・十分な睡眠確保を心がけてほしい**」と思います。しっかりとした生活リズムを作るためには、睡眠はとても大切な要素です。やらなければならないことを計画的に行い、疲れた身体を休ませるためにも、しっかりと睡眠時間を確保してほしいと思います。そのためにも、



<1年生下足箱の様子（並べ方、上手になっています。）>

決めて使用してほしいと思います。次に、「**②好き嫌いをなく食べ、栄養をしっかり摂ってほしい**」と思います。学校給食でもいろいろな献立がありますので、好き嫌いをしないでしっかりと食べるように指導しています。体調を整え、病気を防ぐためにも、毎日の食事を大切にしてほしいと思います。そして、1日の活力になる朝食についてもしっかりと食べて登校してほしいと思います。

そして、「**③自分の体力に合った適度な運動を行ってほしい**」と思います。無理のないように自分の体力に合った運動を行うことで、心も身体もしっかりとリフレッシュしてほしいと思います。

本校では、子どもたちの生活習慣づくりの取組として、学校保健委員会が中心となって例年3回の「いきいきカード」への取組が行われています。しかしながら、その期間だけを捉えるのではなく、子どもたちには日々の規則正しい生活を心がけ、心も身体も元気に学校生活を送ってほしいと願っています。今後とも、ご家庭のご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。



継続して新型コロナ感染防止に取り組みます。

新型コロナウイルスの感染拡大に係り、現在佐世保市では感染段階が「レベル2－Ⅰ」（県下全域：警戒警報発令）という状況が続いています。これを受けまして、学校では「家庭での毎日の検温及び健康観察」「マスクの着用」「手指の消毒」「教室の換気」等、これまでの取組を日々継続して行っております。子どもたちも給食の黙食や換気の徹底等、ルールを守ってきちんと生活できるようにがんばっています。

しかしながら、これから梅雨及び夏に向かい、気温や湿度の高い日が多くなる等、熱中症等にも十分な配慮が必要な時期がやってきます。教室には、空調が使えるようになりますが、換気には十分に気を配って生活していきたいと思います。また、体育活動中及び屋外でのマスクの着脱につきましては、運動の種類や身体的距離の確保等の状況に応じ臨機応変な対応を行っていききたいと思います。

学校では、これからも引き続き感染防止対策に努めていきたいと思いますので、ご家庭のご支援・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

