

稲西つ子(いなにつこ)のみなさんへ

いなにつこのみなさん こんにちは。しんがたコロナウィルスのかんせんしょうがひろがらないように、5がつ31にちまで がっこうがおやすみになりました。こうちょうせんせいは、みなさんのあかるくげんきなえがおが みられないことが とてもさみしいです。いちにちもはやく かんせんしょうのひろがりがおさまって ふたたび がっこうでみなさんに あえることを ねがっています。

さて みなさんは まだしばらくのあいだ がまんをしなければならない じかんがつづきます。みなさんのことですから きっと おうちのなかで じぶんでけいかくをたて がくしゅうを すめているとおもいます。どうか じぶんのとくいなことだけでなく にがてだなどおもうことにも すすんでちょうせんできるといいですね。

あたらしいきょうかしょは もうよみましたか。QR(きゅーあーる)コードが ついているページもありますね。おうちのひとといっしょに コードをスマホなどでよみとると いろいろとびっくりすることに であいます。きょうかしょのよしゅうも おもしろいですよ。ぜひやってみてください。たとえば おんがくでは うたのばんそうもきくことが できます。ですから おうちでうたうことも できますよ。

また がっこうのホームページで しょうかいしている がくしゅうコンテンツを りようすることも よいほうほうです。おうちで パソコンなどのきかいが つかえない どくしょしたいけど ほんがなくてこまっている といったばあいなど がっこうに でんわそうだんをしてくださいね。よいほうほうを いっしょにかんがえましょう。

ボランティアも いま じぶんにできることを きっととりくんでいてくれると おもいます。これまでつけていた ぼらんていあてちょうにかいて みせてくださいね。ないばあいは よていちょうでも じしゅがくしゅうちょうでも いいですよ。いちねんせいのみなさんは おうちのひとのおてつだいをしてね。たのしみにしています。

これからは しんがたコロナウィルスかんせんしょう についてです。

かんせんしょうをふせぐには てあらいをしっかりと おこなうことが なによりたいせつです。

ごはんやおやつを食べるときに かんせんすることがおおい といわれています。たべものをとるとき てゆびについていたウィルスが たべものにうつるからです。

だから ごはんやおやつの前には しっかりと そしてなんども ていねいにせっけんで あらい てをきれいにしておきましょう。

つぎに「はやね はやおき あさごはん」きそくただしくせいかつをし たいちょうかんりを
しっかりしましょう。とくに よふかしは よくありません。たいちょうがわるくなると かんせんし
ょうにかかりやすくなるのも じじつです。

また うんどうぶそくにならないように からだをうごかすことは とてもたいせつです。おうち
のなかでできる ラジオたいそう ストレッチ ブレインジムなど。そとにでて なわとびやジョギン
グなども いいですね。そとにでるときは おうちのひとのきよかをえて あんぜんにきをつけて
うんどうをしましょう。しかし そとにでたら ともだちにあうことも あるかもしれません。そのと
きは テレビでもながれている「3つのみつ」にならないことに きをつけてください。

とくに てをのばしても おとなりのひとのてにあたらぬじゅうぶんなきよりを ソーシャルデ
ィスタンス といいます。かんせんしょうを ふせぐためにひつようなきよりです。あいてのことを
たいせつにできる おもいやりのきよりだといえます。「おもいやり」をたからものとしている い
なにつこのみなさんなら きつとうまくできます。あそんでいるときも おはなしをするときも
できなければいけません。

さいごに かんせんしょうをふせぐことは だれかが やってくれる というきもちでは いけま
せん。あなたが「3つのみつ」をしっかりとまもれるようにすることです。おうちのひとはなしを
よくきき これからも おうちでのせいかつを がんばってくださいね。

それでは きょうは これまでです。さようなら。