

# コロナに負けるな<sup>2</sup> ~つけよう四つの習慣

仙台市立六郷小学校

## 六郷小学校の子供たちへ

学校が再開されました。しかし、コロナとの戦いはまだ続きます。人間の体の中には、もともとコロナのようなウイルスを倒す力があります。でも、この力はみんなの心と体がいつも健康で元気でなければ、うまく働きません。四つの習慣は、皆さんの心と体を健康で元気にするために必要な習慣なのです。また、この習慣はお家の人を助け、元気にする力もあります。自分のためだけでなく、お家の人のためにも頑張らしましょう。そして、家族みんなで「ありがとう」を言い合う、温かい生活を送ってください。「ありがとうのある温かい生活」は、みんなの体の中にあるウイルスを倒す力をパワーアップさせる最強のアイテムです。

### 生活習慣

- ・決まった時刻に起きる、決まった時刻に布団に入るといった生活をしましょう。
  - ・決まった時刻に三食、バランスのとれた食事をしっかり食べることを大切にしましょう。「間食」を控えることも意識しましょう。
- ★「おはよう」「こんにちは」「さようなら」などのあいさつをしっかりしましょう。また、頑張った人には「すごいね・がんばったね」、失敗をしたら素直に「ごめんなさい」、そして身近な人の思いやりや優しさに「ありがとう」が言えるようにしましょう。

【令和2年度 協働型学校評価目標】

### 学習習慣

- ・学校からの課題をもとに、学習時間を設定して家庭学習を毎日続けましょう。無理のない時間から始めて「少しずつ」増やしていくことが大切です。
- 授業では、感染予防の観点から音読の機会を多く設定できません。また、授業時数が減少していることから、習熟の時間が十分に取れません。家庭学習には復習に加えて予習の要素も取り入れ、国語の音読、漢字練習を家庭で進めていただきます。

### 運動習慣

- ・お手伝いも運動の一つです。発達段階に合わせて、家事に参加させましょう。



### 検温・手洗い習慣

- ・自分の体の調子を自分で確認できるようにするためにも、発達段階に合わせ「自分で検温できる」力を「少しずつ」付けていきましょう。
- ・集団生活となる学校での最大の感染予防策は「手洗い」です。ウイルスから自分や他者を守るためにも、「自分で正しい手洗いの仕方ができる」力を付けていきましょう。家庭での手洗いは「外から帰ったら」「食事の前後」「トイレが終わったら」を当面の基準としてください。

### 保護者の皆様へ

学校が再開されても、コロナ前の学校生活はすぐには戻ってきません。学習はもちろん、生活や遊びにおいても「社会的距離を保ち接触を避ける」「会話を控える」といった「コミュニケーションの制限」を求めているかなければなりません。これは、子どもたちにとっては、一番つらいことかもしれません。御家庭におかれましては、どうかこれまで以上にお子さんとの対話の時間を多く持つようお願いいたします。また、お気づきのこと、お困りのことがありましたら、ぜひ学校へ連絡をお願いします。学校・家庭が連携をして、この困難を乗り越えていきましょう。