

この学校通信「安居っ子だより」は、月1回の発行予定ですが、臨時休業中は、学校のホームページに臨時増刊号を掲載しています。



福井市安居小学校 学校通信
安居っ子だより
 令和2年 5月20日 No.22



7970.
567



☆バランスよい食事と、
☆十分な睡眠を。

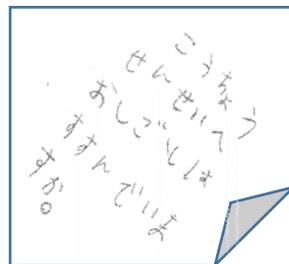
臨時増刊号
No.20



〒918-8076 福井県福井市本堂町 4-12
 Tel: (0776)37-1004 Fax: (0776)37-1582
 E-mail: ago-e@fukui-city.ed.jp

右の手紙は、臨時休業中に「一時預かり」で学校に来たお子様からいただいたものです。

私が校舎内の見回りをしているときの様子を見て、「大丈夫かな。」と感じたに違いありません。すかさず、手紙を書いて励ましてくれる子供のあたたかい心に、胸がジーンと熱くなる思いでした。きっと、臨時休業中のことや再開後のことで思いを巡らすうちに、険しい顔になっていたのでしょうか。張り詰めた心の糸を緩ませてくれた子にひたすら感謝、感謝です。



そういえば、職員室の先生方は、最近元気がなくなっていました。いかに、日頃、子供たちからたくさんのエネルギーをもらっていたのが、痛いほど感じられるこの長い臨時休業でした。それが、再開の日がはっきり示されると、これまで紙上や画面の中だけの計画だったものが実践につながるという喜びで、先生方の顔は急に生き生きしてきました。子供たちに合うのが本当に楽しみで仕方ありません！

それぞれのご家庭でも、このような子供のあたたかな心に触れる場面がこの臨時休業中に何度もあったのではありませんか？一番大変な思いをしているはずの子供たちから勇気づけられることほど、心強いものはありません。子供って、天使ですよ。

以前も書きましたが、このような災害が起こると一番被害を受けるのは子供たちです。でも、その災害を克服し明るい未来を築いてくれるのも子供たちです。そのような子供たちの周りには大人は、「落ち着て、笑っていることが大切」とも書きましたが、子供たちに落ち着かせてもらい、笑わせてもらっていること

にも気づかせてもらいました。大人にも子供にも、この災害を乗り越えていくために「できる事」、「しなければならない事」があるのです。まだまだ長引くことが予想されていますが、人間がいかにこのウイルスと共存していくのか、共に声をかけ合って、知恵を絞っていきましょう。



学校始業に向けて (その9)

免疫力を高める

ウイルスに負けない体を作ることが大切だと言われています。ウイルスに負けないような免疫力を高めるためには、次の3つが大切です。

①バランスの良い食事をする

- ・朝ご飯をしっかりと食べましょう。1日のパワーの源です。
- ・好ききらいなんて言ってられません。主食、主菜、副菜を基本にバランスよく。

②睡眠をしっかりとる

夜にきちんと眠れば、昼間はすっきり起きて動けるようになります。昼は交感神経が、夜は副交感神経が優位に働くという自然な切り替えをするためにも、睡眠のリズムを確保することが重要です。

③適度な運動をする

そういえば、「休業中、家でよく食べるので太ったみたいですよ。」という声を何件か聞きました。運動の習慣をつけることが大切です。うっすらと汗をかく程度の運動ができるといいです。

他にも、「よく笑う」、「体を温める」、「リラックスする」ことも大切です。

ちょっとアウトドア気分



いくつかの県の施設が開館しました。
 3密を避けて、利用するのもいいですね。

	施設名
1	福井県児童科学館(エンゼルランドふくい)
2	福井県立奥越高原青少年自然の家
3	福井県立芦原青年の家
4	福井県立鯖江青年の家
5	福井県立三方青年の家
6	ふくい健康の森(けんこうスポーツセンター)
7	ふくい健康の森(生きがい交流センター)
8	福井県福井運動公園
9	福井県海浜自然センター
10	もりの学園
11	福井県福井少年運動公園(こどもの国)
12	六呂師高原スキー体験施設(六呂師高原スキーパーク)
13	福井県乳製品加工体験等施設(ミルク工房奥越前)
14	福井県立ライフル射撃場
15	福井県立クライミングセンター
16	福井県立艇庫
17	福井県立武道館
18	福井産業技術専門学院・福井人材開発センター
19	敦賀産業技術専門学院・敦賀人材開発センター
20	福井県すいせんの里
21	動物愛護センター
22	テクノポート福井総合公園
23	若狭総合公園
24	トリムパークかなづ
25	丹南総合公園
26	敦賀港金ヶ崎緑地