



# 安積山

郡山市立日和田小学校  
学校便り No.5  
令和2年4月20日  
文責：校長 伊藤孝行

## 4/21～5/6 臨時休業期間となります。

国の新型コロナウイルス対策の特別措置法に基づく「緊急事態宣言」の発令により、明日4月21日(火)～5月6日(水)までの期間、郡山市立公立学校が臨時休業(臨時休校と同じ意味)に入ります。

今回の臨時休業の目的は、国民すべてで新型コロナウイルスの感染拡大防止に努めることにあります。

子どもたちには、臨時休業の目的について、それぞれの学級で指導を行ってきましたが、ご家庭でも以下の点について、再度ご指導くださるようお願いいたします。

- ① 不要不急の外出はしない。
- ② 可能な限り人込みを避ける。
- ③ 手洗い、うがい、マスクの着用など、できることに精一杯取り組む。

## 休業中は規則正しく生活しましょう！

今回の臨時休業期間は、16日間と前回よりも短く限られたものです。



担任の先生方から、休業中に取り組む課題や学習の進め方について指導を行ったり、学習の参考になる資料を配布したりしました。それらをじょうずに活用して、自主的に学習を進めてほしいと思います。

この新型コロナウイルスの広がり、みんなにとってピンチです。しかし、学校が休みの時に、自分で計画を立てて実行する力をつけるチャンスにもなります。

5月7日(金)に学校が再開した時、元気に学校に来ることができるよう、がんばって

規則正しい生活をおくってください。



上の図のように、人間は、体の中の時計「体内時計」により、規則正しく生活できています。しかし、不規則な生活をする、「体内時計」は、すぐに正しく動かなくなってしまいます。そうすると、朝、起きられない、朝ご飯が食べられない、なんとなく体がだるい等の不調がでできます。

そこで、みなさんの「体内時計」をリセットして、規則正しく生活できる「技」をお知らせします。



- ① 朝起きたら、太陽の光を浴びること。太陽の光が目に入るとリセットされます。朝はきちんと起きましょう

- ② 朝ごはんを食べましょう。

起きてから、1時間以内を目安に朝ごはんを食べるのが良いそうです。また、お昼ごはん、夕ごはんも決まった時間に食べるようにしましょう。

- ③ 運動をしましょう



朝ごはんを食べた後の1時間以内、寝る前1～2時間に軽い運動やストレッチをすると、よく眠れるようになります。