



7組だより

令和2年4月17日(金)

第2号



臨時休校中、いかがお過ごしでしょうか？

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、臨時休校の期間が長くなり、緊張した状況が続いています。

すこしでも早く、この状況がよくなり、みなさんが安心して登校できるようになるのを私たちは願っています。第2回目の7組だよりでは、先生方からのメッセージと、おススメの臨時休校中の家での過ごし方についてお伝えします。

コロナウィルスの影響によって、今までの学校の流れがいつもと大きく変わっています。変化に対応しながら一緒にこの危機を乗り越えていきましょう！

<おススメの家での過ごし方>

ぜひ、家のお手伝いをやってください。家族のきずなも深まり、感謝もされて良いことだらけです！

柿沼 宏

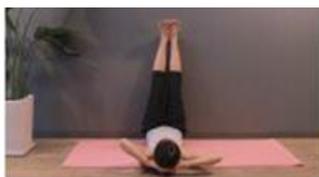
長い休みになってしまいました。早くみんなと勉強できるように、先生はいろいろなことを考えて、想像して、教室の準備をしています。次の登校を楽しみにしてもらえるとうれしいです。お互い健康第一でがんばりましょう！

ストレッチはいかがでしょう。服もきがえて形から。グーッと伸ばしてスッキリ！のはず。

桂 朋子

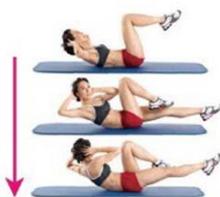
お休み中体を動かしていますか？

今回はお家でできる運動を紹介します。チャレンジしてみてください！！



【かべ腹筋】

かべに足を置いて、腹筋をしましょう。20回を2セット行いましょう



【バイククランチ】

右足と左ひじをくっつける→左足と右ひじをくっつける。お腹はひねるように！！この動きを続けて行いましょう。20回を2セット行いましょう。

しっかり体をきたえて、新学期に備えましょう。早くみんなに会えることを楽しみにしています！

山本 知

～ちよつとコラム～

病気にかからないようにするためには？

細菌やウィルスに対する抵抗力(免疫力)^{めんえきりょく}は、睡眠中に強化されています。

そのため、睡眠時間が減ったり、こま切れにしか眠れなかったりする状態が続くと、身体の抵抗力(免疫力)が落ちて、風邪やインフルエンザにかかりやすく、かつ治りにくくなってしまいます。

よる 夜更かしはせず、しっかり眠りましょう。

裏面に続きます。

お知らせ

① 今後の予定については、学校のホームページ・緊急メールでお知らせしますので、必ずご確認ください。

【今後の予定】

	行事予定
5月7日(木)	始業式
8日(金)	1, 2年生発育測定 入学式
11日(月)	朝礼 3年生発育測定 <u>給食開始</u>
12日(火)	クラス写真撮影

○5月7日(木)詳細

1年生	登校なし
2,3年生	9:00~9:20 始業式(校庭)
	9:30~10:10 大掃除
	10:20~11:40 学活
	12:00 完全下校

服装:制服
かばん:黒バック(必要な場合は青バック)
持ち物:連絡帳・筆記用具・保険等書類の
封筒・ジャージ・健康カード・宿題
(やったところまで)

○5月8日(金)詳細

1年生	12:50~13:10 新入生登校・保護者受付
	13:20~ 新入生入場開始
	13:30~14:30 入学式
	14:30~14:50 学活
	15:00~ 完全下校
2, 3年生	3時間授業
	12:00 完全下校

1年生の持ち物は7日と同じです。
(ジャージは必要ありません)
「入学・入級に関して教えていただきたいこと」
もあわせてお持ちください。

② 引き続き健康カードをご活用ください。ご家庭で毎日体温を測っていただき、健康管理に努め、始業式に提出してください。

③ 衣替え移行期間が昨年度よりも長くなりました。

【衣替え移行期間】
5月1日(金)~6月12日(金)
【夏服完全実施】
6月15日(月)

④ 長い休みが続きます。お子様のことで何かお困りのことなどございましたら学校にご相談ください。