

# 福東小学校のみなさんへ



先日の3月11日は東日本大震災の日でしたね。福東小学校でも国旗を半分揚げて、先生たちももくとうをしました。

新型コロナウイルスによって、福東小学校のみなさんも苦しい思いをしているかと思います。

しかし、わたしたちは生きている。  
生きていることにかんしゃして生活していきましょう。



児童玄関前の花だんの花もきれいにさいています。



せいかつのリズムチェック

**10点まんてん**

休校が始まり、3週間がたちました。  
みなさんの生活のリズムはいかがでしょうか。  
ここで、自分の生活を見直してみましよう。  
10のしつもんをします。10点まんてん中、何点なのかわりかえってみましよう。

**1. あさ7時まえには  
おきている！**

その1  
月曜日から金曜日  
毎朝、7時前には起きていますか？  
学校に来ている時と同じ時間に毎朝起きている人、すばらしいです。

<p>2</p> <p><b>朝食を食べている</b></p>	<p>その2</p> <p>朝食を毎朝食べていますか。</p> <p>佐々木先生がよく話されていたように、朝食は1日の元気のもとです。</p> <p>決まった時間に食べられるといいですね。</p>
<p>3</p> <p>AM 1時間いじょう PM 1時間いじょう <b>べんきょうしている</b></p>	<p>その3</p> <p>ずばり！</p> <p>勉強をしていますか？</p> <p>午前と午後、時間を決めて取り組めるといいですね。</p> <p>この後に放送される担任の先生のアドバイスをもとに学習を進めていきましょう。</p>
<p>4</p> <p><b>手あらい</b></p>	<p>その4</p> <p>手洗いをしていますか？</p> <p>トイレで用をすませた後。</p> <p>食事をする前。</p> <p>外出した後はもちろんです。</p>
<p>5</p> <p><b>うんどうを30分は している</b></p>	<p>その5</p> <p>毎日30分は運動しているよ！という人？</p> <p>体力アップはもちろんですが、みなさんのストレスも心配です。</p> <p>マラソンやなわとびなどに毎日取り組んでみましょう。</p>
<p>6</p> <p><b>ゲームやインターネット 2時間いない</b></p>	<p>その6</p> <p>ゲームやインターネットをやる時間は、2時間いない？</p> <p>学校の情報モラルで学習したように、<b>ゲーム・インターネット依存症（いぞんしょう）</b>にならないように、<b>かならず時間をきめてあそびましょう！</b></p>

<p><b>7 SNSに じぶんのこと ともだちのことを かきこんでいない</b></p>	<p>その7 LINEなどのSNSをやっている人もいるかもしれません。 じけんにまきこまれたり、いじめにつながったりすることがないように、自分のことや友だちのことは書きこみません。</p>
<p><b>8 せいりせいとん</b></p>	<p>その8 日ごろすごしている部屋はかたづいていますか？ 毎日せいりせんとんに心がけ、気持ちよくすごせるようにしましょう。</p>
<p><b>9 おうちの人と たくさんはなす。</b></p>	<p>その9 おうちの人に、1日どんな生活をすごしたのか話せていますか？ 「今日はこんなことやったよ！」と毎日のはなせるといいですね。</p>
<p><b>10 10時まえに ねる</b></p>	<p>その10 10時にはねていますか？ せめて月曜日から金曜日までは起きる時間とねる時間をきめて生活できるといいですね。</p>
<p><b>じぶんをみがく チャンス</b> ☆学習 ☆体づくり ☆どくしょ</p>	<p>「じぶんをみがく」チャンスの3月ととらえ、ひごろでできなかったことにもとりくんでみましょう！</p>



元気なみなさんに会えるのを、先生たちは楽しみにしています！