



つばき

令和2年7月1日発行 第4号

所沢市立椿峰小学校
〒359-1146
所沢市小手指南5-20-1
TEL:04-2948-6601
FAX:04-2948-6602
文責：校長 丸山 謙

「新しい生活様式」で夏を過ごす

今日からいよいよ7月です。1学期が始まり、ちょうど1ヶ月が経ちました。今年度の1学期終業式は今月の31日ですから、今日が1学期の折り返しです。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、年度初めの始業が2ヶ月も遅れました。始業してから3週間は分散（二部制）登校で、通常登校が始まってから1週間余りしか経っていません。そして1学期も残すところ1ヶ月となりました。本来ならば7月は、1学期を振り返り夏休みの計画を立てる月ですが、多くの学校行事等については中止となりました。

5月25日に緊急事態宣言が解除されましたが、この解除は安全宣言ではありません。新たな感染者は、未だ連日報告されています。このような大変な時期ですが、政府が提示した「新しい生活様式」のもと、学校では、今後もできる限りの感染防止策を講じながら教育活動を展開して参ります。

今年度の夏休みは17日間（8月1日～17日）です。短い夏休みですが、子どもたち一人一人がこの1年間でどう成長していきたいか、年度末のあるべき自分の姿を思い描き、目標達成のために何をすれば良いかを考える期間としてくれることを願っています。また、新型コロナウイルス感染防止のために「新しい生活様式」を意識し、よりよい生活習慣で過ごすことができる夏休みにしてください。



5・6組の夏野菜

よりよい生活習慣で夏休みを過ごすために

■睡眠の質を高める

睡眠の質を高めるためには、体内時計を整えるためにできる限り起きる時間と寝る時間を一定にすることを心がけましょう。

■ストレス解消と笑いを取り入れる

ストレスをため込まないように、話す、趣味を行う、軽い運動を行う、そして笑うことで生活の中で解消するよう心がけましょう。

■体を冷やさない、温める

蒸し暑い夏ですが、お風呂では湯船につかる、温かい飲み物を飲むなどして、体を温めることを意識しましょう。

■適度に体を動かす

軽いストレッチや散歩、ウォーキング等、無理のない範囲で家族で楽しみながら体を動かすようにしましょう。

■1日3食、バランスの良い食事を心がける

バランスの良い食事のポイントは、3つの要素である主食（炭水化物）・主菜（タンパク質）・副菜（ビタミンやミネラル類）が食卓に揃っているということです。