

🏫 学校が再開します 🏫

始業式・入学式から1ヶ月半が過ぎました。5月に入り、クラスごとに登校する機会がありました。「みんなどうしてるのだろう？」と毎日考えていたので、5月7, 8日には、久しぶりに皆さんの顔を見ることができてホッとしました。皆さんを迎える先生方の笑顔も、とても印象的でした。皆さんに会えて本当に良かったです。

さて、6月1日からいよいよ待ちに待った学校再開となります。感染症対策を意識した新しい生活様式になります。皆さんとの心地よい生活ができるよう、準備をしましょう。

☆ 生活リズムを整えよう

休校中、「13時に起きた」「昼夜逆転している」なんて声も…。生活リズムカードを使って、早寝早起きのリズムに戻しましょう。

早寝して毎日決まった時間に起きる



毎日3食きちんと食べる



朝、決まった時間に排便をする



☆ 感染症対策をして登校しよう

- ・毎日検温をして健康観察カードに記入し、学校に提出しましょう。
- ・発熱などの風邪症状が見られるときは、無理をせず家で休養しましょう。(出席停止になります。)
- ・登下校中は体育着(ジャージ)で登校しましょう。(更衣の密接を防ぐため)
- ・マスクをして登校しましょう。(学校では全員マスクをして生活します)
- ・学校では、こまめに石けんを使って手洗いをします。
毎日、清潔なハンカチ(タオル)を持ってきましょう。
- ・人との距離を考えましょう。



◇ 定期健康診断について

毎年、4～6月にかけて各種健康診断を行っていますが、今年度は発育測定、視力、聴力、尿検査以外は2学期以降に行います。その前に何か心配なことがある人は、担任または保健室に連絡をしてください。

☆ 発育測定・視力・聴力検査の日程

- 5月25日(月) 2年1, 3組、6組
- 26日(火) 2年2, 4組
- 27日(水) 3年生
- 28日(木) 1年1, 3組
- 29日(金) 1年2, 4組

☆ 尿検査 6月11日(木)

☆ 髪を頭の上や後ろで結ばない。



☆ メガネを使っている人は持ってくる

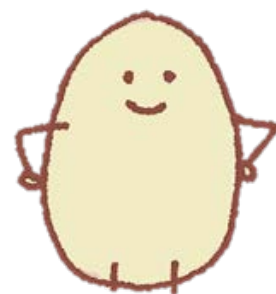
☆ 聴力は1, 3年のみ。
耳掃除をしてくる。



レジりん通信 第2号

ぼく、レジりん。前は心の回復力かいふくりょく、「レジリエンス」についてのお話をしたね。

レジリエンスをはたらかせるためのポイントとして7つのポイントを紹介しょうかいしたね。生活の中でポイントを意識いしきしてみたかな？ぜひためしてみてね！



今回は「考え方」についてお話をしようと思うんだ。

ウイルスのことが心配で不安な気持ちでいっぱいになったり、友だちと会えなくてイライラしたりしている子もいるんじゃないかな。今のような「こまった！」という状況じょうきょうになったとき、「考え方」がとっても大切なんだ。「考え方」はレジリエンスをはたらかせる上でも大事なんだよ。

「考え方」のポイントを教えるね！

◆◇レジリエンスをはたらかせるための「考え方」のポイント◇◆

① 1つの考え方にとらわれず、角度をかえてみる

できごとに対して、1つの考え方にとらわれてしまうと、不安な気持ちやイライラな気持ちでいっぱいになってしまうことが多いんだ。そんな気持ちですごしていると、ケンカになってしまったり、物にあたってしまったりと人とのトラブルにつながりやすい行動をおこしてしまうこともあるかもしれないね。たとえば、「あいさつをしたのにスーッと相手が行ってしまった」というできごとが起こった時に「無視むししたに違いちがない」という考え方をしてしまうと「悲かなしい」気持ちになって、相手をさけるという行動につながってしまうかもしれないよね。「忙いそがしかったのかな」「聞こえなかったかもしれない」とかほかの角度からたくさんの考え方を探さがしてみるといいね。

相手の気持ちを考えたり、他の考え方ができないか考えたりしてみよう。おうちの人や先生に聞いてみるのもいいね。たくさんの考え方をしてみて「どの考え方がいいかな？」と考えてみよう。

② かたよった考え方になってないか確認かくにんしよう。

たくさんの考え方をすることは大事だけど、極端きょくたんな考え方には気をつけよう。明るく考えすぎてしまうと「ウイルスなんてへっちゃらだよ！全然こわくない！手洗いもしなくたって大丈夫！」となってしまうかも。逆さかに暗く考えすぎてしまうと「ウイルスがはやっているなんてもうおしまいだ。もうどうにもできないんだ。」と不安になりすぎてしまうね。

かたよった考え方になってないか確認かくにんしてみてね。

