

つきいち こ  
月一っ子のみなさんへ

みなさん、こんにちは。

ぜんこく だ きんきゅうじたいせんげん せんしゅう こんしゅう かいじょ だ のこ  
全国に出されていた緊急事態宣言が先週、今週と解除され出し、残すところ

とうきょうと ふく かながわけん ちばけん さいたまけん ほつかいどう  
ろ東京都を含め、神奈川県、千葉県、埼玉県、北海道となりました。

とうきょうと きゅうぎょう きゅうこう そち がいしゅつじしゅく とりくみ つづ かんせんしゃすう  
東京都でも休業・休校などの措置や外出自粛の取組が続ки、感染者数がぐ

んと少なくなりました。もちろん、ここで気が緩んでしまうのは、よくないこと

ですが、宣言が解除されるまでもう少しのところまでできていると思います。

つきいち こ なか いま かんが たの す くふう  
月一っ子の中には、今できることを考えたり、楽しく過ごせる工夫をしたり、

まえむ とりくみ ひと ぎゃく ふだん ちが  
前向きな取組ができた人もきっとたくさんいるでしょう。逆に、普段と違う

じょうきょう とまど しんぼう ふ ころ お つ  
状況に戸惑ったり、辛抱することが増えてイライラしたり、心が落ち着かな

い人もいます。心配なのは、我慢のしすぎでストレスを感じていないかな、ということです。

こうちょうせんせい かいしょうほう ひと うんどう あせ  
校長先生のストレス解消法はというと、一つは、運動して汗をかくことです。

ほんとう からだ おも うご きも あせ いま  
本当なら、体を思いっきり動かして気持ちよい汗をかきたいのですが、今はそ

れができないので、散歩などをして気分転換しています。二つ目は、美味しいも

のを食べることです。好きなものをお腹いっぱい食べて、幸せな気持ちを味わ

います。三つ目は、ゆっくりお風呂に入ることです。普段より長めに入ることを

いしき ころ からだ  
意識して、心も体もリラックスさせています。

がっこうさいかい む けんこう ころ じゅんび ねが  
学校再開に向けて、健康な心の準備もお願いします。