

さくらいみなみしょうがっこう
桜井南小学校のみなさんへ

みなさん、こんにちは。今週からみなさんと学校生活を送れることを期待していましたが、
難しかったです。しかし、ショートケーキのイチゴは一番最後に食べるタイプの岸先生な
で、みなさんと会える楽しみも後にとっておこうと気持ちを切り替えることにしました。

ところでみなさんは、どんなステイホーム週間を過ごしましたか？先生は「時刻や時間を守る」
を意識して過ごしました。具体的にはお休みの日でも①学校に行く日と同じ時刻に起きたり寝たり
する ②決まった時刻に食事をする ③決まった時刻に検温をする です。その他の時間には、料
理や掃除、散歩をしました。こんな風にかくと完璧人間に思えますが、昼寝も毎日のようにしまし
た。テレビもたくさん観ました。つまり、目標を意識して少しの決まりは作りつつ、やりたい
ことをやったというわけです。買ってしばらく読んでなかった本を読んだり、九州に住んでいる友
人に手紙を書いたりもしました。しかし、切手を買って忘れていたのでまだ手紙は出せていません。
ガン！

外出自粛、やっぱり不便な事もあるけれど、今までできなかった事とことんやれる期間だと
気持ちを切り替えて過ごしています。

先生が考えた新しい決まりは、1日のうちにストレッチや軽い運動を取り入れることです。家
の中でどんな事ができそうか、これから調べようと思います。

みなさんも、目標を決めたり上手に気持ちを切り替えたりしながら過ごせると良いですね。

☆今回は「あるなしクイズ」です！☆

ある	なし
きつね おちゃ あかちゃん おしろ	たぬき コーヒー こども おうち



