



平成 26 年 4 月に柏小に入学した、今年度卒業生のみなさんです。

# 柏原っ子

令和2年3月13日

特別号

文責:中西

## 今月号のことば

### 早ね早おき朝ごはん

～「早寝早起き朝ごはん」全国協議会～



柏原小のみんな、早ね早おきして朝ごはんを食べているかな？  
これ、みんなが元気に楽しく過ごすためにとっても大切な事なんです。

### ●いつもの生活リズムが大事

コロナウイルス感染防止のため 3 月 2 日から続いている臨時休校。今のところ、卒業式や入学式は行われる予定ですが、学校そのものがいつ再開されるのかはわかっていません。そんな今、できることは、学校が再開した時に、子どもたちが慌てることなく、にこやかな笑顔で登校できるようにしておくことです。そのためには、学校があった時となるべく同じ生活リズムで毎日を過ごして、体内時計を狂わせないようにすることが大切です。まさに「早寝、早起き、朝ごはん」です。多くの人が集まる場所や密閉されている場所は避けて、天気の良い日には家の周りを散歩したり、公園で遊んだりして、太陽の光に当たるのもいいですね。

柏小では、子どもたちがどうしているかな、元気でいけるかな、困ったことはないかなということで、教員の当番を決めて学区をパトロールしたり、曜日と時間帯を決めて担任からお家に電話をかけて子どもたちと直接しゃべったり、安心メールを使ってお便りを配信したりしています。ご家庭でもお困りのこと等がありましたら、何なりと学校までご相談ください。

### ■ 出会ったみなさんのつぶやきから

○教室の荷物を取りに来られた 2 年生の保護者

「毎朝 8 時に、子どもたちをみんな家から外に追い出します。1 時間は外で遊んでらっしゃいって。」

→朝の運動にもなりますね。体も心もシャキッ！

○出張途上で出会った 5 年生の男子。自転車に乗って妹さんが前、ヘルメットをかぶり、一列走行でした。

「どこ行くの？」

「体力づくりのために、ぐるっと散歩に行きます。」

「(妹の) ○○ちゃん、ちゃんと見てあげてね。」

「はい、わかりました！」

→学校で見るより、ずっとしっかりしています。いいお兄ちゃんやなあ。

○放課後児童クラブに来ている子どもに面会

「元気？」

「うん、みんながいるから楽しいよ。休みの日は、つまんない。」

→そうよね。お友達の大存在は大きいな。

大野木のあじこパーク、梓河内の自治会館、柏原の生涯学習センターなどでは、子どもたちの居場所づくりということで、場所や心休まる環境を提供してくださっています。

地域の大人の方がそばで自分たちを見てくれている、そこに行けば友達とも会えるかも、というのはこの非常時の子どもたちにとって大きな心の支えになっています。ご厚意に深く感謝いたします。