



免疫力を高めて、ウイルス感染を防ぎましょう

校長 園部 謙一

新型コロナウイルス感染症の対策として、とうとう緊急事態宣言が発令されてしまいました。保護者の皆様におかれましては、如何お過ごしでしょうか？健康の面でも、お仕事の面でも、様々な不安をおもちの方も少なくないことと存じます。

そのような中にもかかわらず、教科用図書の配布に御協力頂き、ありがとうございます。このような時ですが、試していただきたいことがあります。

以下のことをぜひ試してみてください。できれば御家族全員で顔を見ながら、照れずにやってみてください。

ひすいこたろう著『名言セラピー』（ディスカヴァー・ツウェンティワン刊）より「あなたにちょっとやってもらいたいことがあります。

「バカにせずに、必ずやってくださいね。」

「では、いきます。」 「はい、まず右手を頭に乘せて！」

「乗せましたか？」 「ちゃんと乗せましたか？OK？」

「では、その手を右回りに回してください。」

[頭をなでながら]

「よし、よし。」 「あなたはほんとうによくがんばってるよ！」

いかがでしたか？笑顔になれましたか？よかったら、毎日やってみてください。

コロナウイルスに対する予防のみが注目されていますが、同時に身体の中の免疫力を高めることも必要があるようです。睡眠と食事、一番簡単な免疫力強化の方法は、笑顔の効果です。このような時だからこそ、笑顔を大切にしてください。

昨年、112歳で世界で最も御長寿になられた渡辺さんという方が、テレビのインタビューで「長寿の秘訣は、大声で笑うこと」とおっしゃっていました。

もう一つ免疫力を高める方法は、ポジティブに物事を考えることだそうです。そのコツは、日々の生活の中から感謝や感動を見付ける事が有効なようです。

当たり前の日常が失われた今ですが、このようなときだからこそ出来ることもあるのではないのでしょうか。家の中で過ごす時間の増えた今だからこそ、じっくりと感動を探してみましよう。子供の身体や心が大きくなったこと、家族のありがたさ、こんな状況の中で、自身の感染の危険と背中合わせになりながら罹患した患者さんの治療にあたっていらっしゃる医療従事者の皆様、警察や消防の方々、公共交通機関に従事されている方々、数えあげればキリがないくらいの感謝や感動が家の中、世の中に溢れています。

先日、道を歩いていたら、親子でこんな事を話していらっしゃる方がいました。

子「お父さん、良い天気だね。」

親「お天気に感謝だねー！」

親子「お天気、ありがと！！」

聞いていて心がほっこりしました。

「怖さは逃げれば倍になるが、立ち向かえば半分になる」という言葉もあります。イギリスの元首相であるウインストン・チャーチルの言葉です。

みんなの力で、ウイルス感染を防止しましょう。

谷中小学校の教職員も日々、円滑に新年度が始められるように準備を進めています。学校で感染拡大を起こさないようにするためのガイドラインの作成。個々の教員は、遅れた学習をどうやって取り戻すか、教材研究に励んでいます。学校給食に関しても2年生から6年生までは8日（金）から、1年生は11日（月）から始められるように準備を進めています。

*状況に応じて、変更になる場合があります。その際にはツイタもんや学校ホームページでお知らせいたします。

子供たちと保護者の皆様におかれましては、今しばらくの御辛抱と、御努力をいただきますようお願いいたします。



5月7日(木)の予定

始業式（2年生～6年生）

通常登校

（8時10分までに正門を通過）

3時間授業・給食はなし

下校時刻 11時40分ごろ

*持ち物等は、各学年だよりを御確認ください。

入学式（1年生）

受付開始時刻 13時40分～

開式時刻 14時00分

終了予定時刻 15時00分ごろ

*2年生のアトラクション、6年生の式への参列はありません。

*保護者の参列は、各家庭2名までとなります。