

## 生徒の皆さんへのメッセージ

氏 名 田部井 理恵(養護教諭)

こんにちは。はじめまして。

学校が再開した時のために、今から行っておくと良いことを挙げてみました。  
すでにやっている人もたくさんいると思います。あたり前のことばかりですが、  
あたり前がとても大切です。

- ①決まった時間に寝て起き、朝ごはんを食べる。
- ②朝と夕方の体温測定をする。自分の体調を自分で把握できるようにする。
- ②軽い運動などをして暑さに体を慣らしておく。(水分補給を忘れずに！)
- ③手洗いをマスターする。(特に洗い残しの多い指先や親指を意識して洗う。)
- ④顔をさわらない。(ウィルスや菌は鼻や目、口の粘膜から侵入します。無意識  
に顔をさわってウィルスや菌を入口まで運んでいませんか？)
- ⑤マスクの準備をする。(ヘアゴムとハンカチで縫わずに作れるマスクの作り方  
が動画などで紹介されています。)

ウィルスに負けない体力をつけ、ウィルスを近づけない、ひろめない工夫をす  
る。新型コロナウイルスとの戦いは長期戦です。自分や大切な人のための行動を  
お願いします。

氏 名 宮澤 博子(栄養士)

栄養士の宮澤です。皆さん「早寝、早起き、朝ごはん」できていますか？  
3月3日の給食を最後に2か月以上も給食を作れていません。このようなこと  
は私自身も初めてです。休校中の今も、皆さんが安心して登校できるようにな  
った時においしく安全な給食が出せるようコツコツ準備をしています。  
給食再開に向けて皆さんにお願いです！できるだけ朝・昼・夜の食事は欠かさ  
ず食べて、給食が食べられるおなかを用意しておいてください!!  
クックパッドに柏市の給食レシピを紹介しています。家庭で給食の味が楽しめ  
るかも。ぜひご家族と「おうちごはん」で味わってみてください。

氏 名 菊池 雅恵(事務室)

学校が休校になって2か月になりますが、皆さんの声が聞こえないので、と  
ても学校は静かで寂しく感じます。早く学校が始まって、いつも通りの明るく  
元気な声が聞けるのを楽しみにしています。