



# 石神 ココフレンドだより

## 🕒生活のリズムを整えましょう

カレンダーも残り1枚になりました。

今年も昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症に振り回されて、なかなか見通しのきかない一年でした。そのような中でも、子どもたちはたくましく、いきいきと活動していました。子どもたちの元気な姿に、我々スタッフもパワーをもらっています。

これからの時期は、新型コロナウイルス感染症に加え、インフルエンザなどの感染症にも気を付けなくてはなりません。手洗い、マスクの着用は当然のこと、早く寝て睡眠時間をきちんととり、早起きをして朝ご飯をしっかり食べて、生活のリズムを整えて元気に過ごしてほしいと思います。

昔から「早起きは三文の徳（得）」という言葉があります。早起きをすると、体にも良いし、仕事もたくさんできるという意味のことわざです。冬は、なかなか朝起きるのが辛く、つつい布団の中に籠りたくなりますが、「えいやっ」と勢いをつけて起き出してみると意外と平気なものです。冷たい空気も肌に気持ちよく、気が引き締まります。朝寝坊したい自分の気持ちにも打ち勝てた気がして、やればできるという自信にも繋がるでしょう。

早寝早起きで生活のリズムを整え、やる気とパワーに満ちた一日を過ごしましょう。

## ココフレンドからのお願い

12月6日（月）から毎週月・火・水曜日のみ参加自粛解除日とします。その他の曜日は引き続き、**新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、放課後等を一人で過ごせないお子さん**（①放課後児童保育室など他の施設で受け入れられない、②自宅でお子さんだけで過ごせない場合）**のみの受入れとなります。皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします（4年生以上も上記の条件に合えば、ご参加いただくことができます。）。**

参加される場合は、必ず参加当日に検温し、検温結果を参加カードにご記入ください。また、マスクを着用させ、ハンカチ、ティッシュを持たせてください。参加中に体調の変化が見られた場合、お迎えをお願いします。

## 🌨冬休みのココフレンドのご案内

- 開室日：12月27日（月）・28日（火） 1月4日（火）～1月7日（金）
- 時間：午前8時45分～午後4時30分 午前みの参加の場合は、正午下校（午前の受付時間 午前8時45分～午前9時30分）
- （午後の受付時間：午後1時～午後1時30分）一度帰宅後の再参加はできません。
- ※持ち物などの詳細は、次号のココフレンドだよりを確認ください。

ココフレンドでも、運動会に向けて意気込みを書いた万国旗を作成し、気分を盛り上げました🎉



## 《12月 ココフレンドの予定》開室中の連絡先：090-6943-8086

※☐は、休室です。※急きょ休室になる場合もあります。ココフレンドメールへのご登録をお願いします。

月	火	水	木	金	土	日
☺ただいま冬時間中です。お迎えのない児童は、午後4時30分下校です		1	2	3	4	5
		懇談会（中）		懇談会（高・7）		
6	7	8	9	10	11	12
参加自粛解除日	参加自粛解除日	参加自粛解除日				
13	14	15	16	17	18	19
参加自粛解除日	参加自粛解除日	参加自粛解除日				
20	21	22	23	24	25	26
参加自粛解除日	参加自粛解除日 給食最終日	休室	休室	休室		
27	28	29	30	31	☺12月27日（月）午前11時～正午まで停電予定です。寒くないように羽織るものを持たせてください。	
参加自粛解除日 冬休み	参加自粛解除日	休室	休室	休室		