

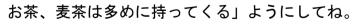
いよいよスタートして学校ににぎやかな声がもどってきました。そして身体測定では一回り大きくなっていたみなさんでした。2学期はたくさんの行事があって活躍の場面がいっぱいです。よくねて、よく食べて、よく動いて充実した日々を過ごしましょう。

運動会の練習がはじまった

22日(土)が運動会です。体育館からは先生やみんなの声が聞こえてくるので、 今からとても楽しみです。走ったりダンスをしたり同じことをなんどもくり返しな がらの練習が続きますが、みんなで力をあわせて最後までやりとげましょう。努力 をしたあとには、「やったー!」「楽しかった!」とよろこびの花がいっぱい咲きま す。活やくを期待しています。

体を動かす前に体のチェックをしよう

- ★顔色は悪くありませんか?→からだや心の不調が顔に出てくるよ。
- ★ね不足になってませんか?→体や頭の働きがにぶくなってけがにつながるよ。
- ★朝ごはんはしっかり食べましたか?→エネルギー不足になってしんどくなったり、生活リズムがくずれる原因になるよ。
- ★トイレはすませましたか?→始まる前にトイレに行こう。もし学習中に行きたくなっても、がまんしないで行こうね。
- ★のどがかわいていませんか?→始まる前にのもう。のどがかわいていなくても 休けい時間にのめるように、その場所に水とうを持っていこうね。
- ★当日にむけて運動量がふえます。熱中症を予防するために、毎日「きれいなあせふきタオルを持ってくる」「赤白ぼうしをかぶる」「水分補給ができるように水や



あせから出る塩分をおぎなうには、「塩」をひとつ まみ入れておくことをおすすめします。

★練習中は、いろいろな小道具を持ったりさわったりして手がよごれるね。終わったら手をあらおう。 応援の練習や外での練習で砂ぼこりで、のどもイガイガになったりしていためやすいから、うがいもできるといいね。



「げんきなからだをつくろう」

けんこう週間 10日~14日まで

~かぞくといっしょにがんばろう~



始業式では、「げんきな体をつくりましょう」と、大事にしたいことと健康週間のお話をしました。「学校でしっかりと勉強できるからだ、 運動できるからだ、遊べるからだをつくるために取り組みます。

① やりとげるために、おうちの人に協力 してもらいます。「こんなことを助けてほし い!」ということを話しあって決めます。

入ってほしい、ねる部屋は暗くしてほしい、夜8時になったらいっしょに歯みがきをしてほしい、わすれないように、「〇〇

〇〇」と声をかけてほしい、目覚まし時計を買ってほしい、子どもの前でゲームをしないでほしい、家で使うハブラシを買ってほしいなどです。

- ② だらだらした生活にならないために、ゲームやスマホ、テレビなどのやくそくを守ります。字とおうちで決めたやくそくもありました。やくそくを守る自分に変身できるようがんばってください。
- ③ 夜の歯みがきは、「みがいてあたりまえ!」にしよう。
- ④ 「ねることがだいじ」を思い出して早くねられるようにしよう。ねる時間を 細かく決めました。1年2年は9時まで、3年4年は9時半まで、5年6年 は10時までにねることを目標にします。



- ⑤ 週間がすんだら、ふりかえりの感想を書きます。 そして、自分で点数をつけます。
 - ⑥ おうちの人に表を見てもらって書いてもらおう。
- ⑦ 終わったら「けんこう週間」の表は、担任の先生に出します。

▲ 18日(火)に「けんこうしゅうかん」の表を学校に持ってきましょう。