

すこやか



9月

おうちの人といっしょに読みましょう。

2学期がスタートしました。久しぶりにみなさんの元気な顔を見られてうれしいです。
 9月は、運動会の練習が始まり体を動かすことが増えます。水筒を準備し、帽子・汗拭きタオルも忘れずに持ってきてください。体調がすぐれない時は、早めに先生に伝えてくださいね。

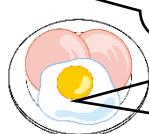
2学期を元気にスタートさせよう！



★はや起き・はやね★

カーテンをあけて、太陽の光を浴びよう！

12年は9時、3.4年は9時半、5.6年は10時にねよう。



★朝ごはん★

よくかんで食べよう。食欲がなくても、なにか口にしよう！



★身だしなみをととのえよう★

歯みがき・顔洗いをし、ハンカチ・ティッシュを持って登校！

朝の光を浴びることで、体内のリズムが整います。また、暗いはずの夜に強い光を浴びてしまうと、脳が混乱して眠られなくなります。寝る前1時間は、ゲーム、スマホなど光がでる画面を消すとぐっすりねむれますよ。

取り組もう！「くまもと 早ね・早起き いきいきウィーク」

熊本の子ども達みんなで規則正しい生活を送って、心と体を元氣にする取組です。
 みなさんも、「早ね・早起き・朝ごはん・歯みがき・メディア」を意識して生活しましょう。



期間：9月1日（月）～9月5日（金）の5日間

方法：チェックシートを配付（○、×をつける） 8/29配付

★メディアの使用時間を決めてください。



提出：9月8日（月）振り返りを書いて担任の先生へ



2学期からのチェンジ・チャレンジ・SNSの取組について

これまで、毎月 10 日、20 日、30 日に行っていましたが、2学期から毎月 10 日のみ実施します。そして、チェックカードは、全員家庭へ持ち帰ります。月に1回になりますが、生活リズムを見直すよい機会になるように内容を工夫したいと思います。リズムよい生活は、家の過ごし方が大きく関わってきます。保護者の方も、引き続きお声かけや見守り、またカード内の保護者サイン欄の記載に、ご協力よろしくお願ひいたします。

なお、9月は「くまもと早寝早起きいきいきウィーク」の取組がありますので、10月から実施いたします。

