

元気アップ！通信

赤泊小学校 保健室

いよいよ、運動会まで2週間となりました。子どもたちは、競技や応援の練習に毎日一生懸命取り組んでいます。同時に、子どもたちの心身に疲れが出てくる時期でもあります。ご家庭での様子に何か変化はないでしょうか？疲れを残さないためにも、睡眠、食事等規則正しい生活を心がけていただきたいと思います。保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

しっかり睡眠をとって、朝ごはんをバッチリ食べる子が多いチームほど、優勝できるよ。

運動会にむけて、準備はOK!?



すいみんをじゅうぶんとる



あさ朝ごはんをしっかり食べる

あしに合ったくつをはく



てあし手足のツメを切っておく

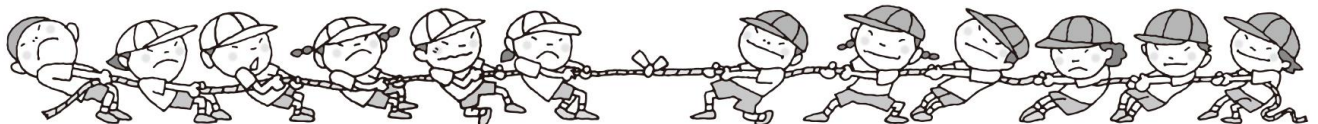
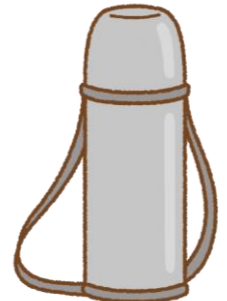


あせ汗ふきタオルを持ってくる

～お家の方へ～

運動会練習で体を動かす機会が増えています。気温の高い日は熱中症予防のため、こまめな水分補給が大切です。是非水筒を持ってきてください。水筒の中身は、水かお茶でお願いいたします。また、水筒への記名もお願いいたします。

※学校では水筒の持ち込みに制限はありません。必要と思われるときにいつでも持たせてください。



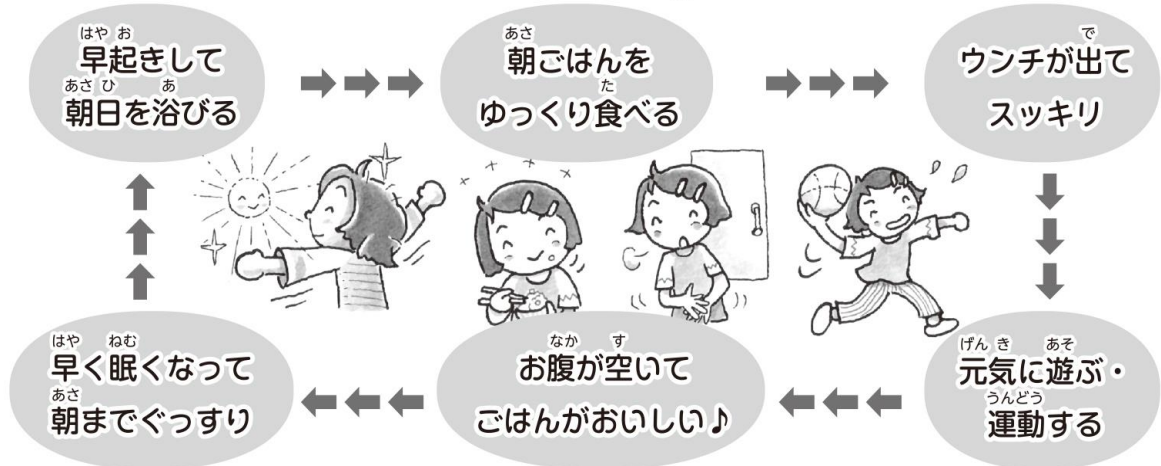
☆**るるぶ(生活見直し)カードが新しくなります!**

今年度は、メディアを制限しすぎるのではなくメディアに関して自分でルールを決めるなど、メディアとうまく付き合っていけるように取り組むカードにしました。家庭で意識的に取り組んでみてください。

第1回るるぶ(生活見直し)週間は、
5月28日(火)～6月3日(月)です。
(ノーテレビ・ノーゲームの日は今回から設定していません。)



まずは早起き! いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。



健康委員会では、ハンカチ・ティッシュ・名札を持ってきているかチェック、集計を行い毎週発表しています。ハンカチを忘れてしまった児童は、服で拭いていたり濡れたまま活動している姿を見かけます。

毎朝、ハンカチ・ティッシュ・名札を持ってこることが出来るようにご家庭での声掛け、確認をお願いいたします。