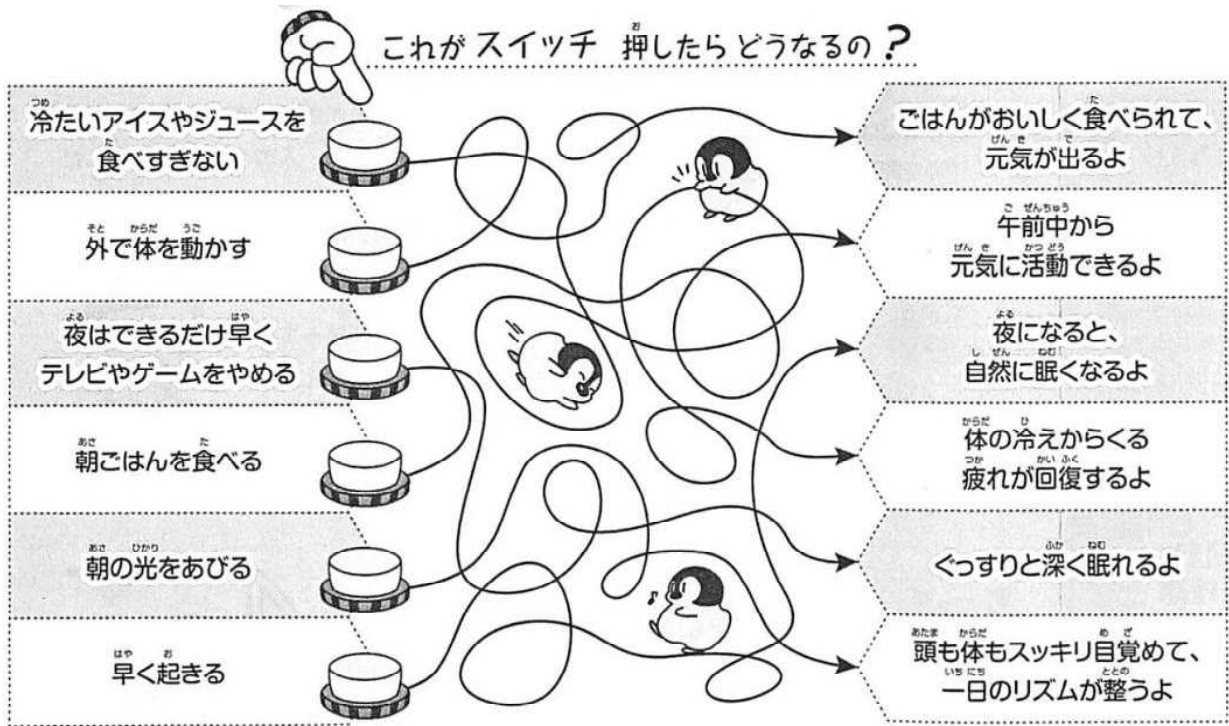


## さあ、2学期スタート！

なが なつやす おお なが なつやす おお 長かった夏休みが終わりました。この夏休みは、なつやす かみなり な あめ 雷が鳴ったりはげしい雨がふったりすることが多かったですが、たの げんき 楽しく元気にすごせましたか。  
なつやす おお りくじょうれんしゅう わる ひと なんにん すこ しんばい 夏休みの終わりの陸上練習では、ぐあいが悪くなる人が何人もあり、少し心配になりましたが、なつ あつ なか こくないたいいくたいかい おお いぐんたいいくたいかい 2学期になってもまだまだ暑い中、校内体育大会や大飯郡体育大会の練習が続きます。秋のはじめは夏なつのつかれが出てくる時期しきでもあります。一日も早くいちにち はや生活リズムを整え、実り多い2学期にしていきましょう。



## 生活リズムの「切りかえスイッチ」をおしてみよう！



## 身長・体重測定

9月しんちようは身長たいじゆうも測り、身長と体重のバランスしんちよう たいじゆう (肥満度)も求めます。  
前の日まへにはつめの点検てんけんをしましょう。

5日(火) 5の2 6年  
6日(水) 1年 3年 2年  
7日(木) 4年 5の1  
♡ひまわり学級は調整中です。

# 2日(土)～8日(金)は「生活リズムのチェック週間」!

一日も早く生活リズムを整えるため、あすからの1週間を「生活リズムのチェック週間」とします。たんにんの先生のお話をよく聞き、おうちの人と相談をして、しっかり取り組みましょう。

- ①おうちの人と相談しながら、時こく(起きる、ねる)と時間(テレビ・ゲーム)の目標を決めよう。
- ②毎日、目標が守れたかどうかを記録しよう。(守れた日には色をぬる)
- ③1週間をふり返って、自分で◎○△の成績をつけ、感想を書こう。
- ④おうちの人にもABCの成績とメッセージを書いてもらおう。→11日(月)に提出しよう。

**生活リズムのチェック週間** 年 組 名前

①おうちの人と相談して目標を決めよう

【生活リズムのチェック】  
おきてから12分までは9時、5-6年生は10時 にはねるよ!にしよう。  
寝る時間がある日は、その日だけの目標を決めて、ここに書きましょう。【目標設定】  
【テレビ・ゲームの時間】

目標	起きた時こく	寝た時こく	ねる時こく	テレビ・ゲームの時間
予定→行く	時 分	時 分	時 分	時間 分
寝る日	時 分	時 分	時 分	時間 分

②目標が守れたかを記録しよう。(時こくや時間を書き、守れた日に色をぬろう)

月/日(期)	起きた時こく	寝た時こく	ねた時こく	テレビ・ゲームの時間
9/2(土)	時 分	時 分	時 分	時間 分
9/3(日)	時 分	時 分	時 分	時間 分
9/4(月)	時 分	時 分	時 分	時間 分
9/5(火)	時 分	時 分	時 分	時間 分
9/6(水)	時 分	時 分	時 分	時間 分
9/7(木)	時 分	時 分	時 分	時間 分
9/8(金)	時 分	時 分	時 分	時間 分

③1週間をふり返ってみよう。(よくできた日、まあまあできた日、できなかった日)

良かった時こく	まあまあ	ねた時こく	テレビ・ゲームの時間

【感想】

**注意!** 「テレビとゲームの時間」には、パソコンやタブレット、スマホ(YouTubeやゲームなど)を使った時間も入れます。まちがえないように、そして、時間が長くなりすぎないように気をつけよう。

## スクールカウンセラー2学期の予定



2学期も、スクールカウンセラーとして佐藤美涼先生が、毎月3回、水曜日に来てくださいます。2学期に来られる日(予定)は右のとおりです。

9月	6日、11日、20日
10月	4日、18日、25日
11月	1日、15日、29日
12月	6日、13日、20日

佐藤先生とお話をしたい、相談してみたいという人は、たんにんの先生か田淵先生に伝えてください。おうちの人から伝えてもらってもかまいません。もちろん、おうちの人からの相談もできます。一人でなやまずに、思い切って相談してみることも大切です。

## おうちの方へ

### ～熱中症予防のために特にお願いしたいこと～

まだまだ熱中症への注意が必要な時期が続きますので、次のような点にご配慮いただきますようお願いいたします。

- お茶を多めに持たせてください。(足りなくなったお子さんのために、学校でも用意する予定)
- 登下校時、帽子をかぶらせてください。
- 朝、塩分を含んだ食事をとらせてください。

水分を十分に摂っていても熱中症になることがあります。予防には塩分も大切です。朝食で食べる「みそ汁」が効果的だそうです。



- 早寝を励行し、睡眠を十分にとらせてください。
- 発熱・下痢・疲労・食欲不振等の体調不良がみられるときは、担任に連絡してください。