



## さあ、2学期スタート！

長ながかった夏なつ休みやすが終おわりきました。この夏なつ休みやすは記き録ろ的くてきな暑あつさで、最さい高こう気き温おん更こう新しんや熱ねつ中ちゅう症しょうで死し亡ぼうというニにュよスうが毎まい日にちのよように話わ題だいにななりました。みなさんみなさんは元げん気きにすすごせせましたか。

夏なつ休みやすの終おわりきの陸りく上じょう練れん習しゅうでは、ぐああいいが悪わるくなる人ひとが何なん人にんもあり、少すこし心しん配ばいにななりました。その人ひとたちたちに聞きくと、「前まへののばん、ねねるるののががおおそそかかつつた」といいう人ひとがたたくくささんんいいまましした。ややっっぱぱり「早はやね早はや起おき朝あさごごははん」がが大たい切せつですすね。

2学期がつにななつてももままだだままだあつなかなこうないたいいくたいかいおおいいぐん体たい育いく大たい会かいの練れん習しゅうがが続つづきます。秋あきののははじじめめは夏なつののつつかかれれがが出でててくくるる時じ期きでももあありりまます。一いち日にちも早はやく生せい活かつリりズずムむをを整とええ、実みのりり多おおい2学期がつににししてていいききままししょう。



2学期のスタートなのに **つかれがぬけないぐったりさんへ...**

眠ねくくても、早はや起おききから始はじめめよう  
 食しょく欲よくががななくくても、朝あさごごははんんを食くべべよう  
 お風ふう呂りょにつつかかららう

夜よに心こころ地ちよよい眠ね気きががききて、ぐぐっっすすり眠ねれれまます

“食くべべらられるるもののを”  
 “一ひと口くちでも”食くべべよう  
 そのううちちししっっかかり食くべべらられれまます

暑あつくてもシャシャワワー  
 ではなく、ぬぬるるめめの  
 お風ふう呂りょにつつかかららう  
 心こころや体ていの疲つかれれがととれれて、  
 ぐぐっっすすり眠ねれれまます

## 身長・体重測定をします！

9月がつは身しん長ちようも測はかり、身しん長ちようと体たい重じゆうのババラランンスス (肥ひ満まん度ど) も求もとめめまます。  
 前まえのの日ひにはつてんめめの点てん検けんををししてておおききままししょう。

5日(水)	2年	5年	6の2
6日(木)	ひまわり	4年	
7日(金)	6の1	3年	1年

# 4日(火)～10日(月)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。たんに先生の話をよく聞き、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。

## ♡1学期のチェック表を見て、ふり返りながら目標を決めよう

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。→**13日(木)**までに提出しよう。

**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

【生活リズムについて】  
おきてから寝るまで、9-4年生は9時、5-6年生は10時にはお風呂に入ろう。毎日の生活リズムは、その日だけの目標を決めて、ここに書きましょう。【テレビ・ゲームの時間について】

目標	起きた時こく	寝る時こく	テレビ・ゲームの時間
予定へ行く	時 分	時 分	時間 分
寝る時こく	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、守れた日に色をぬる)

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

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

起きた時こく	寝る時こく	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)を使った時間も全部入れます。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、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。(アンダーラインありは月曜日、なしは水曜日)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。

9月	5、10、19日
10月	1、10、22、31日
11月	7、21、26日
12月	5、10、19日

## 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。

