



げんき

規則正しい生活^{き そく ただ せい かつ}をしよう

今日も元気に登校しましたか?毎日、楽しく過ごすためには、規則正しい生活をして、体の調子を整えることが大切です。

そのためには、下^{した}に書いてあることに注意^{ちゅうい}しましょう。どのくらいできていますか?できている人は、○を付けましょう。



- 早めに休んで、夜、ぐっすり寝ている



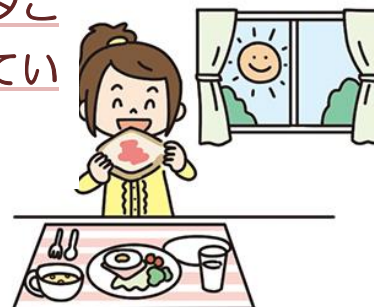
- 毎日、朝ごはんを食べている

- ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守っている



- 外遊びやスポーツをしている

- おやつを食べすぎない
(おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べていれば○)



- 毎日、夕ごはんを食べている

いくつ○が付きましたか?全部○になるよう、頑張ってみましょう。

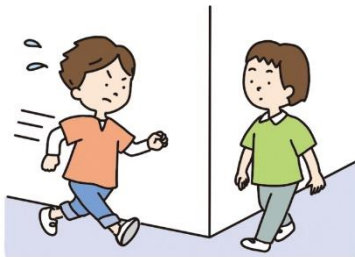
学校で安全に過ごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動を行います。多くの人がいるので、みんなが安全に過ごせるように、こんなことに気をつけましょう。

階段

階段を上ったり下がりたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「誰かくるかもしれない」と思って、気をつけましょう。

廊下は走らない

急いでいても、廊下を走ってはいけません。廊下を走ると、他の人にぶつかったり、滑りやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



傘でふざけない

傘を振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用の傘でも、傘の部分体が顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。傘は、雨に濡れないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。

◆発育測定を行いました

本日、「わたしの健康」を配付しました。お子さんの成長をご覧になり、表紙「保護者確認印」の2学期の欄に押印してください。

提出〆切:9月13日(金)



◆下着の返却について

お子さんの下着が汚れてしまった時、当校では、感染予防の観点から保健室で用意してある新品の下着を着用させています。恐れ入りますが、着用した下着は、ご家庭で洗濯をしても返却せず、そのままお使いいただき、同じサイズの新品の下着を購入し、保健室へお返しいただくとありがたいです。

ご協力をお願いいたします。

