



香川大学教育学部附属坂出小学校

新学期のスタートです！

新学期が始まりました。長い夏休みはどんな風にすごしましたか？またどんな思い出ができましたか？また廊下で会ったときや保健室に寄ったときに聞かせてくださいね。

9月には運動会があります。久しぶりの合同運動会を楽しみにしている人も多いと思います。まだまだ暑い日が続きます。早寝・早起き・朝ごはんを合言葉に、熱中症にならないよう、規則正しい生活を心がけましょう。今日から運動に勉強にがんばっていきましょう。

月	火	水	木	金	土	日
				1 始業式	2	3
4 給食開始 避難訓練 教育実習開始 (~29日)	5 夏休み作品展	6 6年夏休み明け テスト	7 委員会	8	9	10
11	12	13 運動会予行	14	15 4時間授業 (13:00 下校)	16 秋季運動会	17
18 敬老の日 振替休業日	19 振替休業日	20	21 クラブ	22 坂高連携	23 秋分の日	24
25	26	27	28 クラブ	29 教育実習終了	30	

スクールカウンセラー等来校予定日

入江先生 22日(金)午後、28日(木)午後

橋本先生 15日(金) 14:00~18:00

嶋田先生 8日(金)午後

藤澤先生 29日(金)9:00~14:00

申し込みは担任、または保健室(46-5204)井上まで

～給食に関するお知らせ～

いつもお世話になり、ありがとうございます。今学期より、配布する献立表の様式を変更しました。

また、ホームページには従来配布していた献立表をアップしておりますので、必要な方はそちらでご確認をよろしく願いたします。

がっこう せいかつ き か 学校モードに生活を切り替えよう！

「だるい」「朝、なかなか起きられない」そんな人はいませんか？夏休みは学校がなく、自由な時間も増えるので、夜更かしをしたり、ゲームをする時間がいつもより増えたりするなど、生活リズムが崩れやすいので、新学期が始まっても学校モードに生活が切り替わっていない人もいません。学校モードに切り替えるために大切なことを紹介します。



はや お 早起き

朝起きたら、まずはカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。太陽の光には、気分をよくしたり、やる気を出したりする効果があります。また、早起きをすると、朝ごはんがゆっくり食べられたり、トイレに落ち着いて入ることができたりして、朝の時間に余裕もつことができます。



あさ 朝ごはん

朝ごはんを食べると「あたまスイッチ」「からだスイッチ」「おなかスイッチ」の3つのスイッチが入ります。あたまスイッチが入ると勉強に集中できます。からだスイッチが入ると体温があがり、おなかスイッチが入るとんちが出やすくなります。また、朝ごはんは1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。必ず食べてから学校に来るようにしましょう。

はや ね 早寝

早寝は成長期のみなさんには欠かせない大切な生活習慣です。しっかり眠ることで、体が大きくなるだけでなく、病気から体を守る力の働きが強くなり、病気にかかりにくくなります。昼間にしっかりと運動をしておく、ちょうどよく体が疲れてスムーズに寝ることができます。



ねっちゅうしゅう き 熱中症に気をつけよう！

運動会の練習が本格的に始まります。まだまだ暑い日が続くので熱中症が心配です。暑さに慣れていない人は特に注意が必要です。熱中症予防のためには

- 水分補給をこまめにする (のどが渴いたと感じる前に、がぶ飲みせずちよこちよこ飲むようにしましょう。)
- 朝ごはんを必ず食べて登校する (エネルギー補給だけでなく、食事から水分や塩分をとることで熱中症予防につながります。)
- 十分な睡眠をとる。(暑さの疲れがたまるとう熱中症になりやすくなります。その日の疲れはその日のうちに取りましょう。)

この3つが大切です。

うんどうかいれんしゅうちゅう きぶん わる もしも運動会練習中に気分が悪くなったら・・・

ずっと立ったまましていると血圧が下がり、脳に血液が不足することで気分が悪くなることがあります。

- その場にしゃがむ(ボタンと倒れると頭を打って危険です。)
- 横になり、頭を低く、足元を高くする(脳に血液を送りやすくします)
- 衣服を緩める(体をしめつけるものを取り除くことで楽になります)



たいしょほう 対処法

★ 体調が悪いと思ったら無理せず、近くの先生やお友達に伝えましょう。