

ぼけんだより 8月

夏休みの思い出を分かち合おう！

浪前小学校 No.8
R6. 8. 28 (水)

長い夏休みが終わり、今日から2学期がスタートします。長い休みが系統と
乱れやすい生活リズムは、どうですか？ 私はずいつい夜ふかしをして遅く起きてしまう日が
続いたり、朝起きられなかったり...。休みモードの生活リズムから学校モードに切りかえて
規則正しい生活リズムに整えていきましょう。8・9月も暑い日が系統くのでしっかりと
睡眠をとって体の疲れをとって、熱中症対策を生活リズムから始めていきましょう！

朝ごはんを食べよう！



熱中症予防
にも
なります

朝ごはんを食べることで
午前中元気にすごすことができます

早寝した日と夜ふかしを
した日の次の日の寝起きや
体の状態を比べてみよう！
何時に寝ると朝スッキリと
起きられるかな？



メディアルールを守ろう！



使い方・時間などの
ルールを守って楽しみましょう。

8/29(木)～9/4(木)

土日を含む7日間の生活リズムをカードに記録します

生活リズムチェック週間

朝と夜でいねいに歯を
みがこう！



奥歯はむし歯になりやすいので
一本一本でいねいに！

5月の生活リズムチェックでの
自分の課題は何か考えよう



その課題をなおすために
気をつけたいことを考えて
意識してすごす1週間にしよう！

ゲームをしない日をつくり、
早く寝るために宿題を早めに
終わらせたり自分なりの
工夫をしてすごす1週間に
しよう！

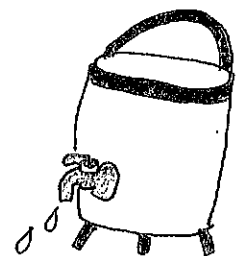


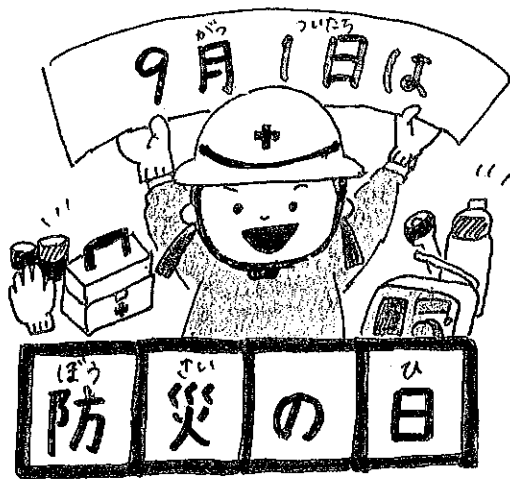
明日から 補充用の「スポーツドリンク」を用意します



- 熱中症予防対策のため、ジャグにスポーツドリンクを作りランチルームに置いておきます。
- 水筒が空になった時の補充のためのスポーツドリンクですので朝は必ずお家で水筒に
水・お茶又はスポーツドリンクを入れてきてください。
- 休み時間や下校時にいつでも水分をとれるようにしておきましょう。
- 9月中旬頃まで用意する予定ですが在庫なくなり次第終了になります。

熱中症にならないように水分補給を心がけよう！





9月1日は「防災の日」とされています。7月に
 庄内地域で大きな被害をもたらした大雨や洪水の
 ように、自然災害はいつ・どこで・だれという時に
 起こるか分かりません。学校で行う避難訓練も
 とても大切ですが、お家の人とも家にいるときに起こる
 災害についての備えや避難場所を認識しましょう。

9/2(月)の給食は災害時を想定した「パックごはん(五目)
 と野菜ジュースになります。

防災クイズ // ○か×で答えよう!

答えはのせないので、自学として調べたり
 お家の人と考えたりしてみてくださいね!

? 食料水は、水道水を沸かして保存するとよい。

家に防災バックを用意すると
 もしものとき安心だね

? 大雨で浸水した道を歩くときには、はだしで歩くのがよい。

? 火事や地震で逃げるときに、エレベーターを使ってはいけない。

? 火事で火煙が出ていたら、できるだけ背伸びをして逃げる。

? 雷が鳴ったら大きな木の下に避難する

? 災害でもしも建物に閉じこめられたら、助けられるまで大声で叫び続ける

? 天ぷら油に火がついて燃えあがったら、すぐに水をかける

何問わかった?
 リヤ理由もわかるかな?



9/2・3は身体計測をおこないます。

学年によって、日齢が決まっているので、学級だよりやお知らせをみてください。
 身長を正確に測定するために、ポニーテールや頭の上で結ぶ髪型にはしないように
 してください。

4月から約1か月間でどのくらい成長したかな?

