

心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで **はやね・はやおき・あさごはん・そとあそび**を実践しよう!!



石巻市立住吉小学校
令和7年8月27日
<No.6>

○保護者の皆様へ：お子さんと一緒にお読みください。

今年の夏は昨年に増して厳しい暑さでしたね。体調を崩した人も何人か見られましたが、2学期始業式は全員そろってスタートすることができました！ご家庭の体調管理に感謝いたします。2学期も、しばらく暑さが続きますので、早寝・早起き・朝ご飯で生活リズムを整え、元気に学校生活を送ることができるようご配慮願います。



おうちの方へお願い

- ・「夏季休業中の健康調査」をマチコミでお願いしていましたが、まだのご家庭は入力願います。
- ・明日は「体位・視力測定」です。**運動着の半袖・短パン**と**眼鏡**使用の人は忘れずに持たせてください。
- ・登下校の際も日差しが強い日がありますので、**帽子の着用**をお願いします。また、**水筒と汗拭きタオル**も持たせてください。

9月スクールカウンセラー来校日

9日(火) 16日(火) 30日(火)



ご希望の方は、
学校までご連絡
ください。

運動前にチェック! ケガを防ごう!

爪は切っていますか?

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか?

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

朝食は食べましたか?

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

前日はよく寝ましたか?

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

準備運動はしましたか?

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



遊具は正しく使います



階段は飛び降りません



廊下は右側を歩きます

2学期が始まりましたが、楽しく過ごしていますか? 「なんとなくやる気が出ないな〜」と感じている人がいるかもしれません。そんな時は、「いきなり全力スタート」ではなく「小さくスタート」がお勧めです。例えば、『夜少し早めに寝てみる』『1日1回は深呼吸する』『自分の好きなことをやる』など、無理せず少しずつ学校生活のリズムを取り戻していきましょう。

