

えがお

井原市立野上小学校
令和4年度
ほけんだより9月
No.6

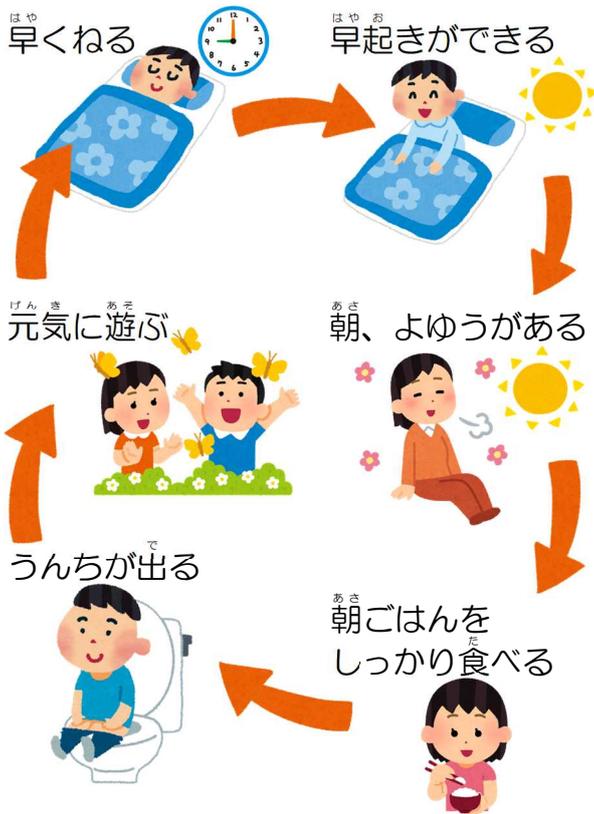
9/5（月）～ のがみっ子元気アップ週間 が始まります

第2回の目標は… 「早くねる」！

さあ、2学期が始まりました！長いと思っていた夏休みも過ぎてみるとあっという間ですね。どんな夏休みを過ごしていたかな。みなさんのお話を聞くのを楽しみにしています！

さて、9月5日から「のがみっ子元気アップ週間」が始まります。2学期はまず、運動会の練習を行う予定です。暑い中での練習で、体に疲れがたまりやすいと思いますが、生活リズムを整えて、元気に本番をむかえてほしいです。そのためにも、第2回のがみっ子元気アップ週間は「早くねる」を意識して生活しましょう！

リズムを整えてよいサイクルを！
すべてはつながっています



ぐっすりねると よいことたくさん♪

- 1、体が成長する。 → 身長が伸びる。
- 2、体のつかれをとる。 → 体の調子がよい。
- 3、脳の中を整理する。 → よく覚えらる。
- 4、脳（心）が休まる。 → イライラしない。

3つの守ってほしいこと

- ① 目安の時間までにねる。
1.2年→9時 3.4年→9時半 5.6年→10時
- ② 朝、太陽の光をあびる。
- ③ 夜、ねる1時間前までに、
テレビ・ゲームなどのスイッチを切る。

～おうちの方へ～

・のがみっ子元気アップ週間について

学校生活に慣れるまで疲れがたまりやすい時期です。生活リズムを整えるよう、ご家庭での声かけ、ご協力よろしくをお願いします。

・水筒の用意について

運動会の練習が始まります。暑い中での練習となりますので、水筒の準備をお願いします。

