



No. 17
H28.9.1.
青郷小学校

さあ、2学期スタート！ 一日も早く生活リズムをとれよう！

長かった夏休みが終わりました。楽しく元気にすごせましたか。

2学期になってもまだまだ暑い中、校内体育大会や大飯郡体育大会の練習が続きます。秋のはじめは夏のつかれが出てくる時期でもあります。一日も早く生活リズムを整え、2学期も元気にがんばりましょう。



そこで

2日(金)～8日(木)は「生活リズムのチェック週間」!

今回はチェック表の形や内容を少し変えました。たんに先生の話をよく聞き、おうちの人と相談をして、しっかり取り組みましょう。

- ①おうちの人と相談しながら、時こく（起きる、ねる）と時間（テレビ・ゲーム、学習）の目標を決めよう。
- ②毎日、目標が守れたかどうかを記録しよう。（守れた日には色をぬる）
- ③1週間をふり返って、自分で◎○△の成績をつけ、感想を書こう。
- ④おうちの人にもABCの成績とメッセージを書いてもらおう。

生活リズムのチェック週間 筆 組 名 前

①おうちの人と相談して目標を決めよう

【お守りください】
お守り：1・2年生は20時、3・4年生は20時30分、5・6年生は10時 にはおやすみしよう。
特別な理由のある日は、その日だけの目標を決めて、ここに書きましょう。（ ）曜日 時 分

項目	起きる時こく	休 息	ねる時こく	テレビ・ゲームの時間	学習の時間
学校へ行く日	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
休みの日	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分

②目標が守れたかを記録しよう（時こくや時間を書き、守れた日には色をぬろう）

月/日(曜)	起きる時こく	休 息	ねる時こく	テレビ・ゲームの時間	学習の時間
9/2(金)	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
9/3(土)	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
9/4(日)	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
9/5(月)	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
9/6(火)	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
9/7(水)	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
9/8(木)	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分

③1週間をふり返ってみよう（△でできた◎、まあまあできた○、できなかった△）

起きる時こく	休 息	ねる時こく	テレビ・ゲームの時間	学習の時間

【感想】

スクールカウンセラー2学期の予定

2学期も、スクールカウンセラーとして佐藤美涼先生が、毎月3回、金曜日に来てくださいます。2学期に来られる日（予定）は右のとおりです。

9月	2日、16日、23日
10月	7日、14日、28日
11月	4日、11日、18日
12月	2日、9日、16日

保護者の方へ

スクールカウンセラーは、子どもたちの悩みを聴き、カウンセリングを行ったり、子どもたちへの対応に悩む保護者や教職員に対する助言や連携した指導を行ったりします。不登校だけでなく、いじめや友人関係、親子関係や家庭の問題、発達障害などについても相談にのっています。

佐藤先生との面談を希望される場合は、予約をとりますので、担任または教育相談担当（養護教諭）まで遠慮なくお申し出ください。もちろん、秘密は固く守られます。

面談の時間は、大人（保護者）の場合、初めての方は90分、2回目以降は60分、子供の場合は45分が基本となっています。

まだまだあぶない、熱中症！

秋とは言うものの9月はまだ残暑がきびしく、暑さのせいで体にはつかれがたまっているため、まだまだ熱中症になる可能性があります。体育大会や郡体育大会の練習など外での活動が多い時期なので、十分に注意してください。

「水分・塩分を補給」しよう ～無意識の脱水に注意！～

人は、1時間運動すると約450g（体重50kgの場合）のあせをかくと言われています。そのとき、体に必要な水分や塩分もあせといっしょに体から出ていってしまいます。水分・塩分は「食事といっしょに」、また「運動する前」と「運動した後」にしっかり補給しましょう。



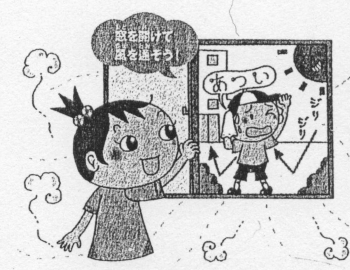
「暑さに強い体」をつくろう ～あせをかけない体に注意！～

冷房の使いすぎや運動不足で日ごろからあまりあせをかかないでいると、あせをかけない体になり、熱中症になりやすい体質になります。じんわりとあせをかくような運動や、ゆっくりお風呂に入るなどであせをかく練習をしておきましょう。



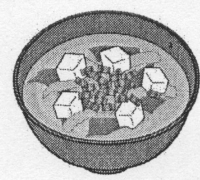
「環境」に気をつけよう！

湿度が高かったり、空気が流れていなかったりすると、あせが蒸発しにくいいため、室内にいても熱中症になる可能性があります。また、日ざしを直接浴びるときには、同時に地面からも照り返しの熱を浴び、気温以上に暑くなります。まどを開けて風を通したり、湿度や照り返しにも気をつけたりすることが大切です。



おうちの方へ ～熱中症予防のために特にお願いしたいこと～

- ・お茶を多めに持たせてください。（足りなくなったらお子さんのために、学校でも用意する予定）
 - ・登下校時、できるだけ帽子をかぶらせてください。
 - ・朝、塩分を含んだ食事をとらせてください。
- 熱中症予防には塩分も大切です。
- 朝食で食べる「みそ汁」が効果的だそうです。
- ・早寝を励行し、睡眠を十分にとらせてください。
 - ・発熱・下痢・疲労・食欲不振等の体調不良がみられるときは、担任に連絡してください。



身長・体重測定

9月は身長も測ります。前の日にはつめの点検をしましょう。

5日(月)	4の2	4の1	1年	5年
6日(火)	ひまわり	6年	2年	
7日(水)	3年			