



2学期が始まりました。暑い日が続いた夏休みですが、心や体はリフレッシュできましたか。2学期は、6年生の修学旅行、学習発表会と子どもたちが楽しみにしている行事が予定されています。また、暑い夏を過ごして、体が疲れやすくなっているかもしれません。日々の生活も学校行事も心身ともに元気いっぱいにご過ごせるよう、学校で精一杯サポートしていきます。ご家庭でも、食事・睡眠時間など、基本的な生活習慣を今後とも大切にしたいと思います。

2学期の健康診断について

10月7日（水）

心臓検診（1年生のみ）

★時期が近づきましたら、事前調査票を配付いたします。

「いきなり全力」より
「小さくスタート」が
オススメです



9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でもそれは決して「自分だけ」ではありません。新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子ではない」だけです。そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、

- ・夜10分早く寝てみる
- ・まずは机に3分向かってみる
- ・1日1回は深呼吸する

それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで、「気持ちの切り替え」をしてみましょう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。

お知らせ



夏休み中に、病院を受診したけがはありませんか。PTA共済制度対象となる場合がありますので、担任の先生を通して学校へお知らせください。（学校生活でのけがはスポーツ振興センターの対象となります。）また、学校生活で配慮の必要があるけがや病気にかかった場合もどうぞお知らせください。

なお、健康診断の結果を受けて夏休み中に病院を受診された方は、連絡書の部分を切り取って学校へご提出ください。

