



新学期が始まって、1ヶ月がたちました。クラスや学校生活には慣れましたか？
運動会練習も始まり、そろそろ疲れが出てくるころだと思います。そういう時
こそ、今一度、生活習慣を整えましょう。

疲れ

を感じたら、**試してみましよう**

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、
何日も続いているようなら、こんなことを試してみましよう。
それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を

★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも

★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん

★悩みを抱え込まない ★「～でなくっちゃ」をやめる
…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります …新しい環境では、失敗する
もの当たり前

★目標を新しく決める
…できなかったことも「できる範囲
でいいや」と開き直ってみよう



いよいよゴールデンウィークがやってきますね！
どこに行くか何をしようかワクワクしている人も多
いと思います。くれぐれも、連休中のけがや事故、生
活リズムの乱れなどに気をつけて、過ごしてくださ
いね。5月に会えるのを楽しみにしています♪

運動会を元気に頑張るために



☆朝ごはんは頭と体を目覚めさせ、一
日の活動をスタートさせるために欠
かせないエネルギー源です。集中力
や運動能力の向上のためにもしっか
り食べましょう！

☆また、毎日の就寝時刻・起床時刻を
決めて生活リズムを整えることは、
体調を整えるための重要なポイント
です。睡眠を十分に取らましよう！

爪は短く切ろう！

長い爪で運動すると、爪が割れ
たり、はがれたりすることがあ
り危険です。痛いのはもちろん、
時には、長い爪で他の人を傷つ
けることもあります。



水分補給は

早めに！こまめに！

のどが乾いてから飲むのでは、すでに遅
すぎます。運動を始める前や、運動中も、
こまめにお茶を飲むようにしましょう。

熱中症注意



保護者の方へ

ゴールデンウィーク明けにも、毎日運動会練習があります。当日を元気に
迎えることができるように、特に次の点についてご協力お願いします。

- ゴールデンウィーク中は、無理のない計画で過ごさせて下さい。
- 早寝早起きが継続できるよう、環境作りのご協力をお願いします。
- 毎日、お茶を持たせて下さい。