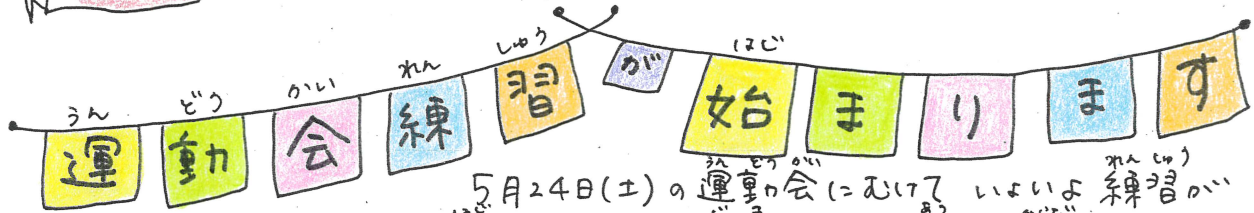


のびのび

令和7年5月



5月24日(土)の運動会において、いよいよ練習が始まります。この時期はまだ春に体が慣れていないため、熱中症の心配があります。生活リズムをしっかりと元気に過ごしましょう。

早ね早おき

つかれた体はぐっすり眠っている間に元気に回復していきます。日中も起きてお布団に入り、早めに休めましょう。すっきり目がさめますよ。

車道でエネルギーチャージ

私たちの体を車にたとえると、車道は車の燃料です。暑いときは汗をかくので、おみそ汁や梅干し、塩分が豊富な車道が、いいですね。

こまめに水分補給

のどがかわく前に水分をとりましょう。学校の給水筒や、お水でも構いません。こまめに水分をとりましょう。

体を冷やします

首は大きな血管があり、ここを冷やると体全体が冷えます。(首・手首・足首) 夏に食べる野菜には体を冷やする効果があります。

ぼうし

外に出るときには、必ずかぶりましょう。

むりせず休みましょう

体が痛い、きついわい、体がだるい、などの症状があれば、すぐに休むことが大切です。無理をすることは危険です。

学校では、環境省熱中症情報サイトで、お宮市の「暑さ指数」を毎日チェックしています。練習中の給水や、休みの時間の確保、ミストシャワーの活用などを行います。



運動会の思い出
今年がわが最後のこと...
何でもかまいません。教えてください。

お名前()

○ 年 ○ 組 ○ 番 名 前 (○ ○ ○ ○)

自分の生活をふりかえって、できたら○を、できなかったら×をつけま
しょう。

ねる時刻、おきる時刻は、おうちの人と決めて書きましょう
テレビやゲーム、動画を見る時間もおうちの人と決めましょう。

連休明け元気にスタートするために、生活リズムをとのえていきましょう。

ねる時刻 (9 時) おきる時刻 (7 時)

ねる時刻(9時00分) おきる時刻(6時30分)

テレビなどを見る時間 時間 30 分

月	8 木	9 金	10 土	11 日	12 月
朝ごはんを 食べましたか?	○	○	○	○	○
早ね・早起き できましたか?	○	○	×	×	○
テレビ・ゲーム・動 画をみた時間は?	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
決めた時間を 守れましたか?	○	○	△	×	○
食ひとこと感想を 書きましょ。	○ ○ ○ ○ ○				
はおうちの方から ええしたとこ、 ってみて良かった と書あれば記入し てください。	○ ○ ○ ○ ○				

せい かつ
生活 (3・リ)かえりカード

来^{しんじょう}年^{いし}に^いでは、ゴ-ルテン^{ゴ-ルテン}ワーク^{ワーク}や夏^{なつ}休^{やす}み^め
「はじ」長^{なが}いお休^{やす}みがつづいた休^{やす}みに^{あとも}「生^{せい}活^{かつ}」
リズムを^をととのえることをめざして「生^{せい}活^{かつ}」
「ふりのせりカード」に夏^{なつ}休^{やす}み組^{ぐみ}んでいます。
(1年生は夏^{なつ}休^{やす}みから「はじめます」)

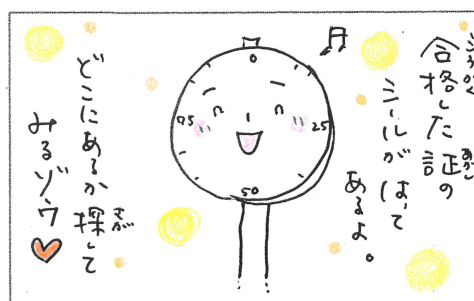
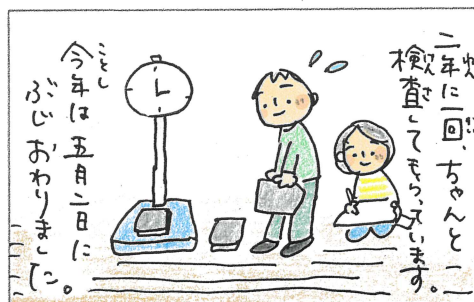
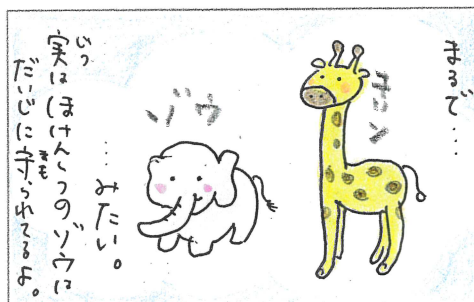
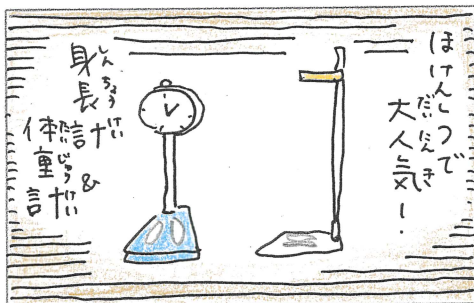


1 言葉交換のみはママへ 
ご家庭でもしっかり声かけてお願ひします。
「おうちの方から」の機にひとこと添えてください。

90" x 9

かんたんあさごはん

(まけん「ごみ」へのお返事)...



しるものも
2)め(=...



 おめそ汁は昨日、
あたまにめる
たいてい（ま。か。ま。）

くだもの



く「ニものか   あると 子どもが ニ よろこびます。何か あると ニ びっくりします。

パン 大かやく

そのまゝ食べられる
ステーキパン。ウインナーや
たまごをのせて「ロール
パン」/「^{ハン}パン」など。

かんてんすふ

おかず"をえて・
いふり

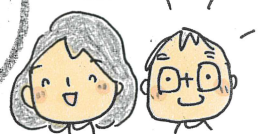


たまご料理
ウインナー、ベーコン、ミニ
トマト、ブロッコリーなど。
ちくわに4-ズを入れます。
おいしいです。

おにぎり




 ごはんの日
 おにぎりにします。
 おにぎりの具も
 1のしめであね。




 児童保健委員会では、かんたん朝日ジーンズのしるしを
 作りたいね...と言っています。子どもたちも自分で作る
 ことが出来るようになるといいですね♡

保良者の
おとなさまへ

ほけんしつ

春になりいろいろな花が美しく咲いています。この季節になるといつもおどろくことがあります。それは、たくさん山桜や藤の花を遠くに見つけたときです。この季節になるとはじめて「あ、あそこには山桜、ここには藤の花」と気がきます。山桜は、ここにあて根をはって育っています。一年のほとんどをこぼれています。

目に見えないところで、ひとつひとつの命の営みがあることを、こぼれてはいけないうるのです。うまくいかない私です。子どもたち一人ひとりのことを、しっかりと見てあげたいと願うばかりです。