

# ほけなよ 10月

No.18 丹波小学校 平成 22 年 10 月 19 日

日ごとに秋らしくなってきました。さわやかに吹きわたる風や、キンモクセイの香りが秋の深まりを知らせてくれます。厳しい残暑から解放されて、ホッと一息つける季節ですね。

口中は気温が高くても、朝晩は思いのほか冷え込むことがあるので、上着を1枚多めに準備しておくとうれしいです。風邪をひかないように元気いっぱい過ごしましょう。

## げんき貯金 どうだったかな？

9月7日(火)～13日(月)の1週間取り組んだ、げんき貯金の結果を報告します。

みんなは、げんき貯金を通して、学校の生活リズムは取り戻せましたか？1学期の結果と比べてどうだったか、毎日元気いっぱい過ごすためには何を置かないといけないかなど、おうちの人と一緒に考えてみましょう。

最近では、のどが痛い・せきが出る・鼻水が出るなど体調不良を訴えて保健室に来る人がいます。体調を整えるためにも規則正しい生活を考えていきましょう。

### ☆早起き☆

#### 『早起きは三文の徳』

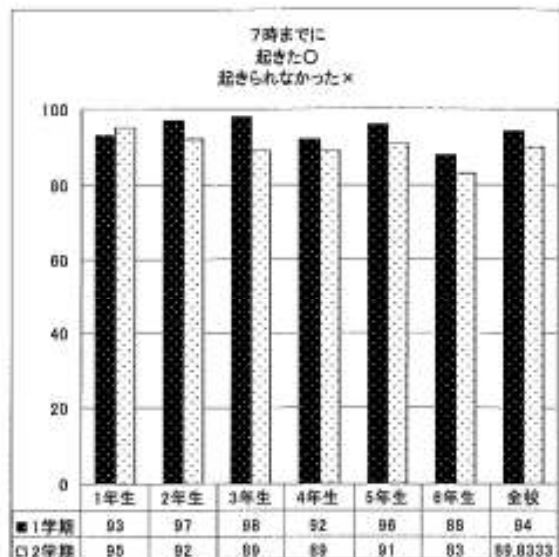
このことわざを聞いたことがありますか？早起きをする、荷がしら得になるものだという事です。

例えば・・・

- ・朝ごはんをゆっくり食べられます。
- ・トイレに落ち着いて行けます。
- ・歯をしっかりと磨けます。

朝から得することがいっぱい得しくなりますね♪

## はやおき



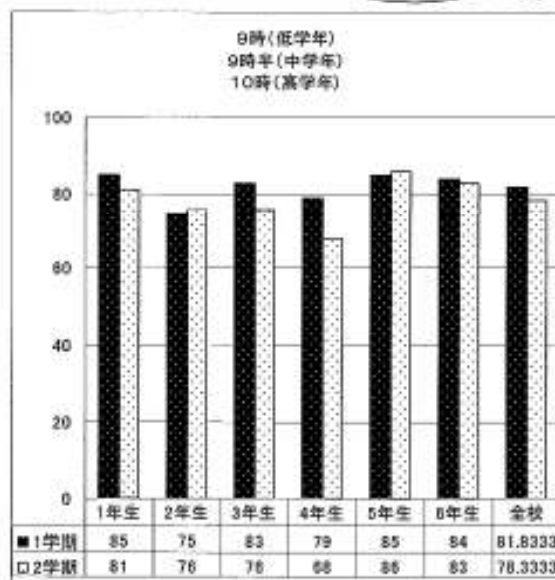
### ☆早寝☆

みんなは、なぜ「早く寝なさい」と言われるか考えてみたことはありますか？

それは次の日に、元気いっぱい過ごすためには寝ることが1番だからです。

次の日、元気よく学校に来て、勉強したり、遊んだりするためには疲れが残ってはいけません。

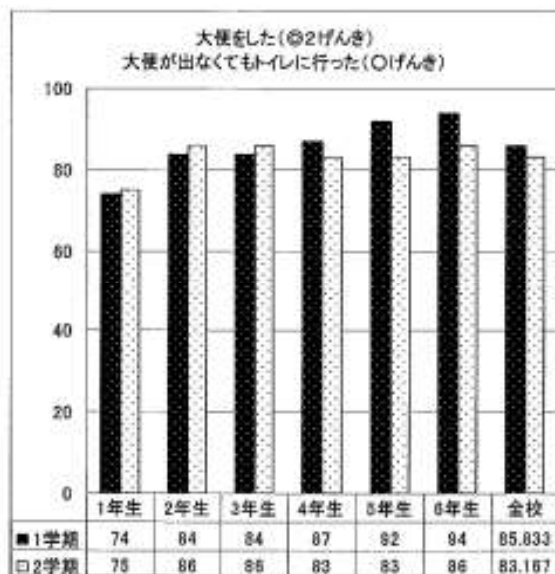
「え！？寝なくても大丈夫！」って！？そんなことありません！！寝る時間が少ないと、きつとどこかでイライラしたり、腰が痛いなど体調が良くなかったり、朝起きるのが嫌だったり…。心当たりはありませんか？心当たりのある人は、これからの寝る時間について考えてみましょう。

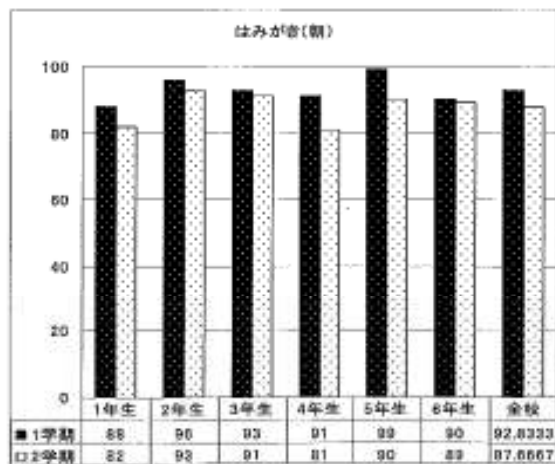


### ☆朝の排便☆

毎朝、便が出なくてもトイレに行く習慣をつけましょう。

なんでかって？毎朝、便が出ていると、気分もお腹もスッキリです。気持ち良い気分が元気いっぱい学校で頑張れます。

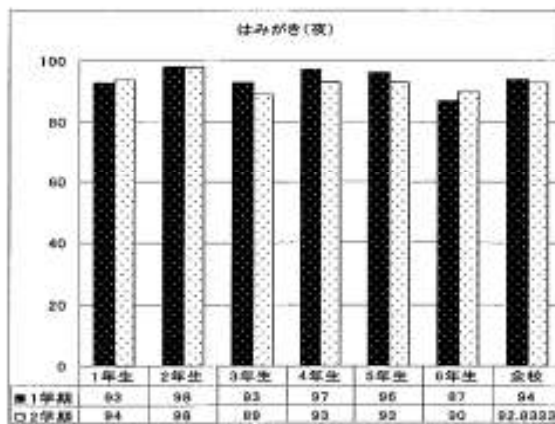




☆歯みがき☆

給食の後に、みんなが何も言わなくても歯みがきしている姿を見てしっかり歯みがきができているなど感心しています。朝・昼・夜、毎日3回磨く習慣をつけて、むし歯のない歯を自指しましょう！！

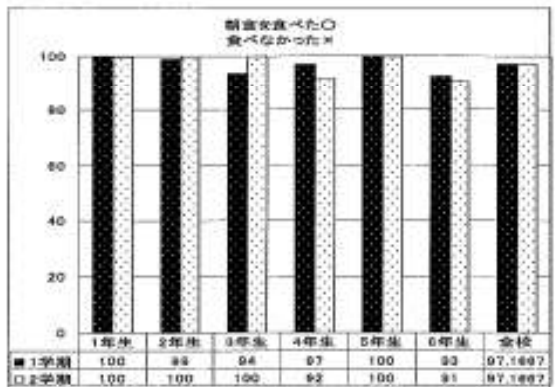
また、11月には歯科検診があります。むし歯がある人は今のうちにしっかり磨いて、きちんと歯みがきをして、むし歯のない歯を先生に褒めてもらえたら嬉しいですね。



☆朝ごはん☆

2学期になって、ほとんどの人が朝ごはんを食べてくるようになりました。朝ごはんは1日の元気の源なので、朝ごはんを食べていないことで体調不良を訴えてくる人は少なくなりました。朝ごはんは、すごく大事なことでと改めて実感しました。

朝ごはんを食べた子と食べていない子では、登校してきた時の表情が全然違います。朝から、元気いっぱい、ニコニコ笑顔で挨拶できたら気持ちいいですね。



☆パーフェクト(49げんき)☆

にん  
15人

1年:2人    2年:3人    3年:2人  
4年:2人    5年:2人    6年:4人

☆がんばり賞(1学期よりげんきが貯まった人)☆

にん  
24人

1年:1人    2年:6人    3年:2人  
4年:6人    5年:5人    6年:4人

おめでとう♪

