

No.14 丹波小学校 平成23年8月31日

# げんきをためよう!

2学期が始まって3日経ちましたが、学校生活はどうか? 元気いっぱい・笑顔いっぱいに過ごせていますか?

明日からげんき貯金週間が始まります。夏休み中、乱れてしまった生活リズムを立て直すための期間です。2学期の勉強・遊びに集中できる元気をたくさん貯めましょう。

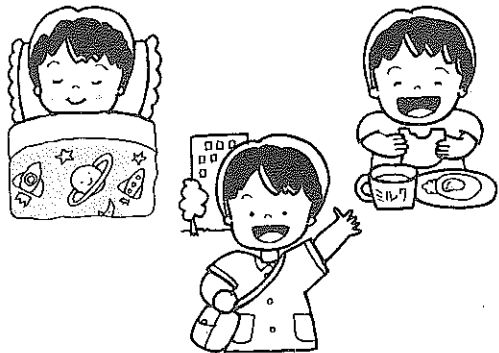
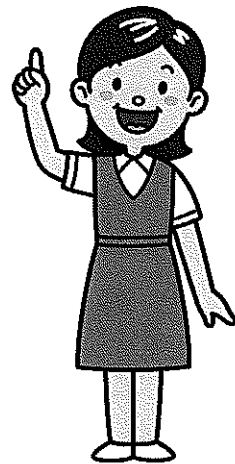
とりくみきかん がつついたち もく がつなの か すい しゅうかん  
**取組期間：9月1日(木)～9月7日(水)の1週間**

\*9月8日(木)に担任の先生に提出して下さい。

ぜんかい がつ とりく ちよきん げんき  
 前回5月に取組んだげんき貯金でどのくらい元気が貯金できたか見てみましょう。今回は、前よりもたくさんの元気が貯金できるように意識をして取組みましょう!!

うんどうかい の げんき ひつよう  
 運動会を乗りきるためにはたくさんの元気が必要です!! みんなの力を十分に発揮するために元気をいっぱい貯めていきましょう。

また、1学期に作った早寝時計を見直して元気を貯めるのに役立てて下さい。



- ☆朝、7時までには起きられましたか?
- ☆夜、決められた時間までに寝られましたか?
- ☆朝、大便(うんち)をしましたか?  
うんちは出なくても、トイレに行きましたか?
- ☆朝・夜、丁寧に歯が磨けましたか?
- ☆朝ごはんは、しっかり食べましたか?

まえ ちゆう あと  
 前・中・後に  
 たいちよう  
 体調  
 チェック!

からだ ちょうし たし  
**体の調子を確かめよう!**  
 たの あんぜん うんどう  
 ~楽しく安全に運動するために~

## ☆運動する前☆

- 昨日、あまり眠れなかった
- なんだかイライラする
- 食欲がない
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- めまいがする
- 熱がある
- 疲れている



## ☆運動をしている最中☆

- 冷や汗が出る
- 吐き気がする
- 足がもつれる
- 呼吸が苦しい
- 胸が痛い
- 関節や筋肉が痛い
- 頭痛がする
- めまいがする



## ☆運動をした後☆

- 胸が痛い
- 胸がしめつけられる
- 疲れが続く
- よく眠れない



うんどうかい れんしゅう はじ  
 運動会の練習が始まります。ここに当てはまるものがあるときは、近くにいる大人の人に言いましょう。様子を見ながら運動したり、運動を中止する必要があります。しばらくしてもよくならないときは、病院で診てもらいましょう。

## 保護者の方へ

8月30日(火)と31日(水)に身体測定(身長・体重)を行いました。結果を持ち帰りますので、お子さんがどのくらい成長したか一緒に見てあげて下さい。

また、爪の点検をしましたので、けがの予防のためにも伸びている人はしっかり家で切ってください。よろしくお願いします。

\*夏休みに治療が終わった人は、「受診報告書」を提出して下さい。