

## 2学期のスタート

長かった夏休みが終わり、本日より2学期がスタートしました。学校には、子供たちの明るい声と笑顔が戻ってきました。コロナ禍で制約の多い夏休みになったとは思いますが、お手伝いをしたり、家族での触れ合いの時間を多く取ったり、読書に親しんだりするなど、有意義な時間を過ごせたのではないのでしょうか。

2学期は、1学期に身に付けた力の上に新たな学習を積み重ね、充実した日々にしていきたいと思います。今学期も、保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



### ◇◇生活のリズムを取り戻そう◇◇

夏休み明けは、生活リズムが乱れがちになります。健康的な生活リズムに戻して、生き生きとした学校生活を送ることができるように、ご家庭のご協力をお願いします。

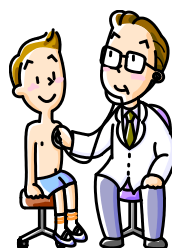
#### 今の生活をチェックしてみましょう！

- |                                |     |
|--------------------------------|-----|
|                                | ○・× |
| ① 朝は決まった時刻に自分で起きている。           | ( ) |
| ② 朝ごはんをおいしく食べている。              | ( ) |
| ③ 忘れ物をしていない。                   | ( ) |
| ④ テレビやゲームは時間を守っている。            | ( ) |
| ⑤ 時間を決めて、集中して学習に取り組んでいる。       | ( ) |
| ⑥ 外で元気よく遊んだり、家の手伝いをしたりしている。    | ( ) |
| ⑦ 決まった時刻に寝て、睡眠を十分(8時間以上)とっている。 | ( ) |



### ◇◇生活習慣病を予防しよう～たかおかキッズ検診～◇◇

近年、小・中学生のうちに、既に生活習慣病になっていたり、生活習慣病の兆候をもっていたりする子供が増えてきています。子供の頃からの偏った食事や栄養の摂り過ぎ、運動不足、ストレス等が原因で病気が進みます。4年生の子供たちは、9月26日(月)に小児生活習慣病予防検診を受けます。この機会に子供たち自身が、自分の健康状態や食事・睡眠・運動について関心を高めてくれることを願っています。



### ◇◇学習用具の確認を◇◇

学習にも落ち着いて取り組むには、持ち物を揃えることが大切です。新学期が始まりましたので、改めて、お子さんの学習用具の確認をしてください。また、**連絡帳を毎日見て、持ち物の確認**もお願いします。

- ① 筆箱の中には、鉛筆(Bか2Bのもの)5本、赤青鉛筆、消しゴム(白)、ネームペン、ミニものさしを入れてください。各持ち物には、記名をお願いします。
- ② 鉛筆や消しゴム等の筆記用具は、できるだけ模様のないものを使用するようにお願いします。