



なが なつやす お はなし き
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。楽しい思い出はできましたか？ またたくさんお話を聞かせてくださいね。

なつやす あいだ せいかつ ひと すこ せいかつ
夏休みの間に生活リズムがくずれた人はいませんか？ 少しずつふだんの生活リズムにもどしていきましょう。まだまだ暑い日は続きます。しっかり睡眠をとって一日のつかれを取るようしましょう。

「朝ごはんを食べる」で生活リズムをつくる！



あさ た たいおん
①朝ごはんを食べることにより、体温を上げ、脳の働きを活発にします。つまり朝ごはんを食べることで「やる気」「元気」が出てくるのです。



あさ た あさはや
②朝ごはんを食べるためには、朝早く起きる、そのためには、夜更かしはできません。また、朝食を食べることで腸を刺激し排便を促します。



あさ た せいかつ
③朝ごはんを食べるという生活することで、他の行動も改善されていくはず。生活リズムを立て直しましょう。

保護者の方へ

- 『夏休み健康がんばりカード』へのご協力ありがとうございました。夏休み中に崩れやすい生活リズムを修正し、新学期に向けて生活リズムを整えることが出来たと思います。お忙しい中、ご協力いただきありがとうございました。
- 身体測定及び視力検査を実施しました。受診のすすめの紙をお渡ししている方は、医療機関への受診をお願いいたします。
- 長い夏休みが明けて、学校に行くのが辛く感じているお子様もいるかもしれません。お子様の心や体のことでご心配なこと等ありましたら、学校へご相談ください。

めざせ！運動マスター！！第二回目が始まります。

今年度からの新しい取り組みとして、岡山県が実施している、「めざせ！運動マスター！！いきいき岡山っ子☆運動習慣カード」に参加しています。年に3回あるうちの、2回目が9/2(火)～9/8(月)にあります。(2回以上運動マスターになると、県から運動マスターバッジがいただけます。)

北小っ子ががんばりカードと実施期間を合わせているので、メディア使用を控えてご家庭でできる運動に、ぜひ取り組んでみてください。

*ピンゴカードの記入は学校で行っています。

【児童朝会にて 保健体育委員会より】

「毎日運動できている！と自信をもって言える人はいますか？」
「北小みんなで元気に過ごせるよう、一緒に取り組みましょう。」



授業で体育をしたら○がつけられるの？

→いいえ。体育の授業と通学以外の時間で運動や体を動かす遊びをしたら○が付けられます。

(良い例)

- ・登校前の時間にラジオ体操やウォーキングをした。
- ・業間休みに鬼ごっこやドッジボールをした。
- ・昼休みに鉄棒やジャングルジムで遊んだ。
- ・放課後になわとびをしたり、一輪車にのったりした。
- ・休みの日に、公園の遊具で遊んだ。等

めざせ！運動マスター！！(1週間用)
いきいき岡山っ子☆運動習慣カード

名前 _____

【取り組み方】
①決まらぬ定められた、1週間取り組む。②運動や体を動かす遊びをした、時間の中で○を付ける。③体育の授業と通学の時間は除きます。④決まらぬ定められた、1週間取り組む。⑤決まらぬ定められた、1週間取り組む。⑥決まらぬ定められた、1週間取り組む。⑦決まらぬ定められた、1週間取り組む。⑧決まらぬ定められた、1週間取り組む。⑨決まらぬ定められた、1週間取り組む。⑩決まらぬ定められた、1週間取り組む。

日	午前(朝)	午後(昼)	午後(夕方)
9/2 (火)			
9/3 (水)			
9/4 (木)			
9/5 (金)			
9/6 (土)			
9/7 (日)			

【達成認定証】
期間(9/2)～(9/8)の1週間、あなたは運動や体を動かす遊びに積極的に取り組んだと認定します。

暑すぎて外で運動できないんだけど、一つも○が付けられないの？

→いいえ。室内でできる簡単な運動に取り組んでも○が付けられます。(良い例)

- ・お風呂の中でグーパー運動をした。
- ・寝る前にストレッチをした。
- ・家族の肩もみをした。
- ・習い事でスイミングをした。等