

げんきだより



朝晩の冷え込みが強くなり、体調を崩しやすい季節です。寒暖差によって自立神経が乱れ、風邪を引きやすくなります。登校前の服装調整や、帰宅後の手洗い・うがいを習慣にしましょう。

洗い残しの多い場所



第2回 家庭学習強調週間がはじまります！

家庭学習強調週間は、児童が自分の生活を見直し、下校後の自分の生活をタイムマネジメントできることを目指しています。期間中毎日、児童が、下校から就寝までの過ごし方を記録カードに記入し、おうちの方からサインをもらいます。（低学年児童は、おうちの方と一緒に記入してもよいです。）カードは、毎朝、学級担任に提出します。

実施期間：11月19日(水)～11月25日(火)

★ 1～4年生の取り組みカードの変更点 ★

なういごとがある日のねるじこく：0時0分

学年 学年×10分		メディア：120分以内（2時間）								はやね	サ
2年生の記入については、できる範囲でご記入ください。		寝るまでの時間の使い方を意識して過ごしましょう！								起床時刻 布団に入った時刻を書きましょう。	カードの余白に習いごとのある日のねる時刻を記入してください。
6/3	火	起床時刻	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	
6/4	水	起床時刻									

習いごとがあった日は、日付を丸で囲んでください。

夜は、習い事があると9時就寝は難しいことから、必要に応じて、夜に習い事がある日の目標就寝時刻を各ご家庭で決めて取り組んでください。（遅くとも10時までの目標設定をお願いします。）

心の健康を守ろう！



♡ 心の健康ってなんだろう？

心の健康とは、気持ちが安定していて、自分らしく過ごせる状態のことです。ストレスや不安を感じることは誰にでもあります。自分なりの対処法を見つけ、心の健康を保つことが大切です！

⚡ こんなときは心が疲れているサインかも…



なんだか
元気がでない



眠れない
寝すぎてしまう



食欲がない
食べ過ぎてしまう
(自分で止められない)

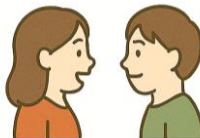


イライラしやすい

🌱 心の健康を保つためにできること



早寝・早起き、朝ごはんを食べて
生活リズムを整えましょう。



友達や先生、家族、スクールカウンセラーなど話しやすい人に自分のもやもやした気持ちを話してみましよう。うまく話せなくても大丈夫です。話すことで今より心が軽くなるはずです。



読書や音楽、運動など好きなことをする時間を作って気分転換をしましょう。



緊張した時に深呼吸やストレッチをしてリラックスしましょう。



とも
友だちにこんなことをしていませんか？

- ☒ じ ぶん かんが お
自分の考えを押しつける
- ☒ がんばっていることをからかう

なか よ わら
どんなに仲が良くても、笑っていても
こころ きず
心は傷ついているかもしれません。

とも たい せつ
友だちを大切にするヒント

- げん き こえ はなし き
元気がなかったら、声をかけて話を聞く
- かんしゃ き も つた
いつでも感謝の気持ちを伝える

たい せつ あいて き も かんが とも なか よ
大切なのは相手の気持ちになって考えること。友だちとずっと仲良しでいよう。