



玉川小学校  
保健室  
平成30年9月4日

夏休みが終わり、学校に元気な声に戻ってきました。久しぶりに会った子どもたち。グンと背が伸びて大人っぽくなった子、真っ黒に日焼けした子…。暑すぎた8月でしたが、みんな元気に過ごせたようで、嬉しく思いました。

2学期はいろいろな行事があります。体調に気をつけながら、充実した毎日にしてほしいと思います。



**生活リズム☆☆☆☆☆チャレンジ**

夏休みの生活リズムのまま、ぼんやりした頭とからだで学校に来ている人はいませんか？ まずは1週間、次のことを実行してみましょう。

- ☆明日は、今日より**10分早く起きる。**
- ☆寝る前に、次の日の**持ちものを準備する。**
- ☆朝ごはんを**必ず食べる。**
- ☆朝ごはんの後、**トイレに行く。**
- ☆今日は、昨日より**30分早く寝る。**

生活リズムの五つ星がそろそろよう  
に、今日からチャレンジしよう!!

### 「秋バテ」に注意しよう

過ごしやすい秋になるといいのですが、最近の秋は、いつまでも残暑が厳しかったり、急に気温が下がったりと気候の変化が大きい傾向で、「秋バテ」に注意が必要です。

夏の疲れが出たり、気候の変化に体がついていかなかったりということがありますので、おうちでよく様子を見てあげてください。



## 行事の前に気をつけよう

9月～10月は、遠足や修学旅行など出かける行事がたくさんあります。次のことに気をつけて、楽しくすごせるといいですね。



## 新しい班でのおそうじが始まります

新しい清掃班での清掃が始まります。新しいメンバーで協力して、みんなの玉川小をきれいにしましょう。

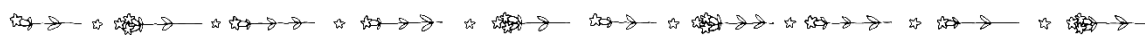


## トイレについて考えよう

8月の環境整備作業の時に、PTAの役員さん達がトイレ掃除をしてくれました。1時間半も汗だくになりながら、床や便器、壁をピカピカにみがいてくれたのです。

場所によっては、床や壁には、足でついたと思われる汚れがたくさんありました。学校のトイレは、みんなが使うトイレです。トイレは個室・密室だからこそ、自分の心・行動が試される場です。

「自分だけならいいかな」とか「誰もみていないから…」という気持ちがないか、一度考えてみましょう。いつでも、みんなが気持ちよく使えるトイレになるといいですね。



長い2学期が始まりました。お子さまの様子で心配なことや気になることがある時は、保健室でもお話を聞いたり、一緒に考えたりすることができます。

今月は教育相談もありますので、お気軽においでください。

