



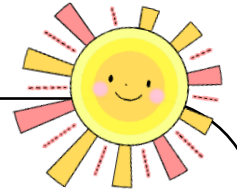
じゅうよっかかん なが ふうやす お おち で
 14日間の長い冬休みが終わりました。思い出をたくさん作ることはできましたか。萌花先生は学生時代の友達と集まってご飯を食べたり、家族とのんびり駅伝を見たりして過ごしました。みなさんの思い出話もぜひ聞かせてくださいね！



ふうやす あ きょう 冬休みが明けた今日、みなさんはどのような気持ちで登校しましたか。「やっと友達に会える！」「先生たちにいろいろ思い出を聞いてほしいな！」「3学期も頑張るぞ！」という人が多いのではないのでしょうか。そのような明るい気持ちだと先生もとても嬉しいです。ですが、「早起きが辛いなあ」「実はお休み中に悩みができてしまって・・・」といった少し心配なことがある人もいるかもしれません。そのような時は、一人で抱えずに、いろいろな人に相談してくださいね。御前崎小全員で元気に3学期を過ごしていきましょう！

ふうやす あ よ せいかつしゅうかん げんき す
冬休み明けも良い生活習慣で元気に過ごそう！

ふうやす あ げんき あか す だいい かいせいかつ じっし うち ひと いっしょ かくにん
 冬休み明けも元気で明るく過ごすために、第3回生活リズムカードを実施します。お家の人と一緒に確認をしてくださいね。



おまえざきししょうがくせいきょうつうもくひょう
御前崎市小学生共通目標

- ① 小学生に必要な睡眠時間（9～10時間）をとる。
- ② 寝る1時間前にはメディアの使用をやめる。
 ※メディアとは・・・PC、iPad、chromebook、スマートフォンなどの電子機器のこと
- ③ 毎日同じ時刻に寝て同じ時刻に起きる。



せいかつ ちょうせん
生活リズムカードに挑戦しよう！

ふうやす あ げんき せいかつ
 冬休み明けを元気にいっぱいスタートできるように、生活リズムカードをおこないます。自分の生活リズムを見直して、レベルアップをしていきましょう！

せいかつ
《生活リズムカードの使い方》

☆日程：1月8日（水）～1月14日（火）

- ① 1月のページに、「睡眠・メディアの目標時刻」を記入します。
- ② メディアをひかえて質の良い睡眠をとるための工夫を考えて記入します。
 （カードの書き方を見ながら、お家の人と相談をしましょう）
- ③ 1週間、目標に向かって取り組み、生活の様子を記録します。
- ④ 最後の日に1週間で振り返り、感想を記入します。
- ⑤ 最後まで記入をしたら担任に提出します。（毎日提出はしません）

身体測定が始まります！



金曜日から身体測定が始まります。9月からどのくらい成長しているか、ときどきわくわくですね。先生も、身長体重を測りながら、みなさんの成長を感じることができるのでとても楽しみです。測定の後は保健のお話をさせてもらうので、そちらも楽しみにしてください。

また、身体測定は「体育着」でおこないます。日程を確認して忘れないようにしましょう。

☆身体測定の日程（日程が変更になる場合があります、クラスの予定も確認してください。）

	1/10 (金)	1/14 (火)	1/15 (水)
2時間目	予備	4年1組 はまゆう4年生	2年1組 はまゆう2年生
3時間目	5年1組 はまゆう5年生	3年1組 はまゆう3年生	1年1組 はまゆう1年生
4時間目	予備	6年1組	予備

体格・成長は人それぞれ

比較はNGです



14日間という長いお休みが明けました。お子さんたちは冬休み中、どのような様子でしたか。家族でゆっくり過ごすことができ、心も体もリフレッシュできたのではないかと思います。冬休みは明けましたが、相変わらず寒さが厳しく、インフルエンザやコロナウイルス感染症等が懸念されます。3学期もお子さんが元気で明るく過ごせるよう、健康安全管理に努めますので、よろしく願いいたします。

☆欠席連絡について

- ① 出欠席報告アプリ「キュベル」で欠席連絡を入れてください。（電話連絡はなるべく控えてください）
- ② 欠席届カード（黄色の紙）は使用しません。お手元にあるものは御家庭で破棄をお願いします。
- ③ 欠席の内容については、具体的に入力してください。（内容が不明の場合は、学校から問い合わせる可能性があります）
病欠の場合・・・どのような症状があるのか、発熱の有無（何度なのか） 忌引きの場合・・・どなたが亡くなったのか（例：曾祖母・祖父など）
家事の場合・・・どのような理由なのか（例：家族旅行・登校に気持ちが向かない・在留資格更新など）