



34日間の長い夏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、涼しい部屋でバレーボールの試合や高校野球を見たり、好きなアーティストのライブに行ったりする夏休みでした。みなさんの話 もぜひ聞かせてくださいね！

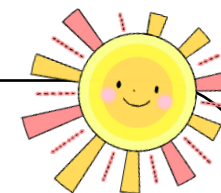


夏休みが明けた今日、みなさんはどのような気持ちで登校しましたか。「やっと友達に会える！」「先生たちにいろいろ思い出を聞いてほしいな！」「2学期も頑張るぞ！」という人が多いのではないのでしょうか。そのような明るい気持ちだと先生もとても嬉しいです。ですが、「早起きが辛いなあ」「実は夏休み中に悩みができてしまって・・・」といった少し心配な人もいるかもしれません。そのような時は、一人で抱えずに、いろいろな人に相談してくださいね。御前崎小全員で元気に2学期を過ごしていきましょう！



夏休み明けも良い生活習慣で元気に過ごそう！

夏休み明けも元気で明るく過ごすために、第2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。



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間に起きる。



生活リズムカードに挑戦しよう！

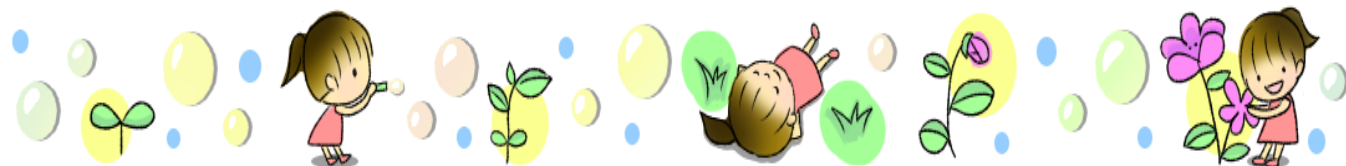
夏休み明けを元気いっぱいにスタートできるように生活リズムカードをおこないます。自分の生活リズムを見直して、レベルアップをしていきましょう！

《生活リズムカードの使い方》

☆日程：8月28日（木）～9月3日（水）

- ① 8・9月のページに、「睡眠・メディアの目標時刻」を記入します。
- ② 家に帰ってからの理想の過ごし方時間表を記入します。
(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週間を振り返り、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！



9月から身体測定が始まります。4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。（授業の関係で日程が変更になる場合があります。）

☆身体測定の日程

	9/1 (月)	9/2 (火)	9/3 (水)
2時間目	6年1組 はまゆう6年生	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	6年2組 はまゆう6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	5年1組 はまゆう5年生	予備	予備



おうちのかたへ



34日間という長いお休みが明けました。お子さんたちは夏休み中、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。夏休みは明けましたが、相変わらず暑さが衰えず、熱中症やその他の体調不良が懸念されます。2学期もお子さんが元気に明るく過ごせるよう、健康安全管理に努めますので、よろしくお願いいたします。

☆欠席連絡について

- ① 出欠席報告アプリ「キューベル」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 欠席の内容については、具体的にしてください。（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）