



残暑が続く毎日です。子供たちのたくましく元気な声や活動する姿を見て、こちらが元気をもらっています。夏休み中は大崎保健所管内で手足口病やヘルパンギーナが流行しました。季節に関係なく感染症には注意したいものです。今後も学校生活が安心安全に過ごせるようにしていきます。ご家庭におかれましてもお子さんの体調管理をお願いいたします。

生活リズムを整えましょう！

人間の体のリズムは、朝目覚めることによって体内時計がリセットされます。夜遅く寝たとしても、朝の決まった時刻に起きることが大切です。あまり遅い時刻に寝ることが続くと、体調不良の原因になってしまうので、下学年は遅くても21時前まで、上学年は遅くても22時前までには寝る習慣をつけるようにしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣は家庭の協力がなければなし得ません。引き続きお子さんへのお声掛けをよろしくお願いいたします。



<心の調子はどうですか？>



夏休み明けのお子さんの様子はどうでしょうか？
特に新学期が始まって環境の変化に慣れた頃の5月と、夏休み明けの8月は、体調不良を起こしたり、心が不安定になったりすると言われています。
朝登校する前に元気がなかったり、登校を渋ったりする様子が
見られる場合は「どうしたの?」「何か不安なことでもあるの?」
と聞いてみてください。
どんなささいなことでも聞いてもらえたことでの安心感が得られ、
子供の心の安定につながります。もし変わった様子が見られる場合は、学校に連絡をお願いします。

<お知らせ> 1、2年生の保護者の方に「生活についてのアンケート」(9月初旬)を実施します。t etoruにてお知らせしますので、アンケートの入力をよろしくお願いいたします。3年生以上は本人が回答するようにします。