

今日から2学期が始まりました。みなさん、夏休みはどうでしたか？長いお休みだったので、楽しかったこともあれば、大変だったこともあったかもしれません。みなさんのお話を聞きたいし、私も夏休み中に我が家に来てきた生き物の話をみなさんとできたらうれしいな～と思っています😊（カ〇〇ムシ、メ〇〇、🐞）

2学期からも元気に過ごせるよう、少しずつ生活リズムを夏休みモードから学校モードへと戻していきましょう。そのために、まずしてほしいことは、早寝早起き。とくに「**早寝**」が大切です。それほど眠くなくても、新学期は体が疲れていることも…。少し早めに寝る準備をしてみましょう。また、これから、運動会の練習が始まり、朝からたくさんのエネルギーが必要になります！朝は余裕をもって起きて、朝食をしっかりとれるとよいですね😊

いよいよ練習が始まります！

## うんどうかい あんぜん たの 運動会を安全に楽しむために



すいみん 睡眠を

しっかりとろう！



あさ 朝ごはんを

しっかりと食べよう！



てあし 手足のつめは

短く切っておこう！



じゅんびうんどう 準備運動で

ケガを予防しよう！



ぼうし 帽子・タオルをわすれずに！

あせをよくかく人は、きがえも！



すい 水とう にたっぷり飲み物を 入れて、もってこよう！

うんどうまえ うんどうちゆう 運動前と運動中のこまめな水分 補給が熱中症予防には大事！

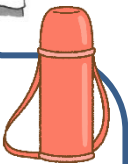


### 保護者の皆様へ

すいとう 水筒について(おすすめ)

- ・500～1000mL (1L) 以上の量が入るもの
- ・保冷機能のあるステンレス製等のもの
- ・水筒の中身は水、お茶、スポーツドリンク等

うんどうかいれんしゅうちゆう 運動会練習中は、よくあせをかきます。ねっちゆうしゆう 熱中症予防のためにもすぐに水分補給ができるように、すいとうも 水筒を持たせていただきますようお願いいたします。



ねっちゆうしゆうたいさく 熱中症対策としての

### 《帽子》についてのお知らせ

- \*小学生は、赤白帽子を使用します。
- \*中学生は、白色メッシュ帽子を使用します。  
1年生は学校で購入し配付します。(在学中3年間使用)  
2・3年生で自宅にある人はもってきてください。なくした場合は購入できますので、学校へお知らせください。
- \*誰のものか分かるように記名をお願いします。



## お知らせ

9月から2学期の身体測定を行います。クラスによって日程が異なりますので、実施日が近くなりましたら、それぞれのクラスにお知らせします。制服で測定しますので、持ち物はありません。髪を結んでいる人は、当日は髪の結び目が頭の上や後ろにこないような髪型をお願いします。

