

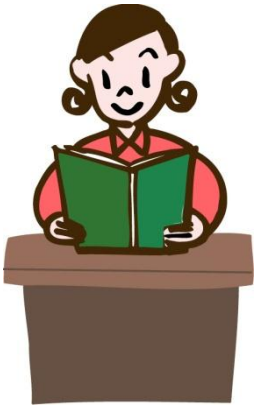


## 今年度の振り返りです！

10月を迎え、今年度も振り返りの時期になりました。子どもたちは新しい学年になった4月に「今年度はこんな事に挑戦しよう。」「このことをがんばろう。」などと自分なりに目標を立てていたと思いますが、その目標の達成状況はどうでしょうか。学校生活を見てみると、「あいさつ運動が活性化していること」「静かに集合したり、人の話を真剣に聞いたりすることがより徹底してできるようになってきていること」「学習の仕方が身についてきていること」など、たくましく成長していると感じられることがたくさんあり、うれしく思います。

しかし、時にきまりが守れず、他人に迷惑を掛けてしまったり、けがや病気で思うような活動ができなかったりすることも見受けられました。

この機会に、この半年の成果やがんばりを振り返り、今の学年でやり遂げたい目標を再確認して欲しいと思います。このことについては、児童朝礼で子どもたちに話をしました。ご家庭でも子どもたちとの話題にしていただけましたら幸いです。



## ちょっと気になります・・・

前回の校長室便りでもお知らせしましたが、9月は体調を崩している子ども、けがをする子どもが多かったです。これから、学校行事が多くなります。勉強や運動で実り多い秋にするためにも健康が一番です。学校でも気をつけていきたいと考えています。ご協力よろしくお願ひします。

けがをするときは、さまざまな原因や理由があります。  
普段の様子や行動をチェックして何が必要か考えましょう。

- 夜更かしすることが多い。
- 朝、起きられない。
- 朝ごはんを食べない。
- だるかったり、元気が出なかったりする。



睡眠時間が足りないと、脳や体の疲れがとれません。早寝早起きに心がけ、朝ごはんをしっかり食べて元気に一日をスタートさせましょう。

- 気になること、悩み事がある。
- 階段やろう下を走ってしまう。
- 自分のことに夢中で周りの様子に気がつかない。
- ついついよそ見をしてしまう。



集中力に欠けていたり、落ち着いた行動ができていなかったりすると、けがをしやすくなります。周りをよく見て注意深く行動しましょう。

- 準備運動をあまりしない。
- 整理運動をあまりしない。
- 運動の後に筋肉痛になる。
- 運動の後にひじやひざ、肩などが痛くなる。



ストレッチをするなど、からだを温めて運動しやすい状態にしましょう。運動後は、整理運動をして、からだの筋肉をほぐしましょう。



養護教諭の谷口先生に聞きました。  
(パート2)



【保健室前の掲示から】