



夏休みが明け、またみなさんの元気な顔が見られてうれしいです。一方で、今年も暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。つい、注意散漫になってけがが増えやすいときでもあります。

これからの時期、いろいろな行事も控えています。思い切り楽しむためにもけがや体調不良にならないように日常生活でも注意力を高めていきましょう。

Ⅱ期身体測定の結果

健康の記録をお子さんに持たせますので、お子さんの成長を、共に喜ぶ機会としてください。

肥満度は、体のバランスをみる数値です。**+20%以上**のお子さんは、**食事やおやつの食べ方、運動量などを見直して**いただき、今の体重を減らすのではなく、**できる限り維持してほしい**と思います。子どもの時期は、身長が伸びますので、体重を維持していくことで、次第にバランスよい体に近づいていきます。また、**-20%以上**のお子さんは、**食事の面で炭水化物やたんぱく質の量が足りているか**ご確認ください。

お子さんの発育等でご相談がありましたら、養護教諭（木島）までご連絡ください。

保護者の皆様へお知らせ

○Ⅱ期の身体測定の結果をお知らせします。4月からの成長をご確認ください。**押印かサインの上、9月17日（水）**までに提出ください。

※挟んである用紙は抜かないでそのまま返却してください。

○マラソン大会の健康調査票を Home&School で9月8日に配信しました。ご確認ください、アンケートの回答をお願いいたします。

回答締め切りは9月16日（火）です。



秋は
気持ちの切りかえの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。

