

そのしんどさ、暑さから身を守っていたからかも、の話

みなさん、おかえりなさい😊 そして転入生のみなさん、ようこそ😊。久しぶりの学校はどうでしたか。学校の先生たちは、「会えますように」「元気にしているかな」などと思いながら校内のそうじをしたり、授業の準備をしたり、「あーたのしかた」という学校になるように石研修(勉強すること)したりしていました。



夏休みの間もボランティアの方やいろんな人が学校を整備してくださったりしていました。暑いけど歩いてこれて◎です。2学期は、

運動会や音楽会、いろんな行事がいっぱいです。だから(しんどいな)(困ったな)と思う人もいっぱいいるでしょう。「困った」と思えるのは、「やってみよう」「挑戦しよう」とした言証扱です。はじめからうまくいく人はいません。何度も何度も挑戦するから力たこも、計算も、力たこも上手になります。「みんなと同じやりかたよりもちがうやり方があるのかも?」「どうやったらいいのかな?」と思う人は、先生たちに相談してくださいね。

暑さのフレイル

この夏も、とても暑い日が多かったですね。



「暑いので家ですごす」ことが多くなった人がいるかもしれません。大人も子どもも、じっとしていたり、ゴロゴロ

- ① まず 担任の先生
- ② 学びのなやみ→エディター
- ③ じの なやみ→ SC
- ④ ぐらしのなやみ→ SSW

していたりすることが増えると、体の中の筋肉が衰えて、「しぼんだ風船」のようになってしまう。すると、汗が上手にかけなくなることや、すぐしんどくなる...といったように体の調子がおかしくなることがあります。



熱中症も心配ですが、水分をしっかりとって「毎日(歩いて)学校にくる」といことや「体をつかって遊ぶ/おてあする/はたらく」ということが、「しんどくなりにくい体」をつくるための...自分の体が「元気になる薬」をつくってくれていることになようす。いよいよ 2学期 をすごしましょう♡