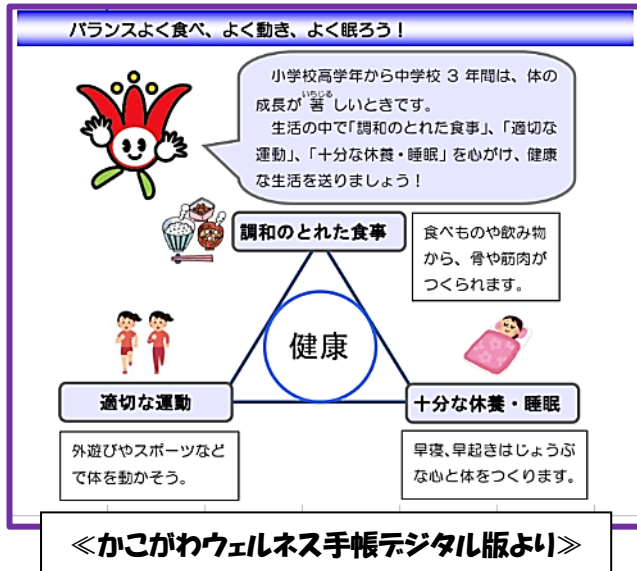


～ 元気にがんばるために ～



前号でもお伝えした通り、運動会の練習や毎日の授業に、子どもたちは本当に一生懸命取り組んでいます。互いに声を掛け合い、真剣に汗を流す姿には頼もしさすら感じられる今日この頃です。

しかし、その一方で少し心配な変化も見られ始めています。校内では風邪や胃腸炎、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が少しずつ流行する兆しを見せています。

9月も中旬が過ぎ、子ども達は夏休み明けからここまでのがんばりによる「疲れ」が、心と体に溜まってくる時期でもあります。一生懸命取り組んでいるからこそ、知らず知らずのうちに体力を消耗しているのかもしれませんが、どれだけ意欲があっても、体を壊してしまっは元も子もありません。

ご家庭でも、子どもたちが毎日元気いっぱいに登校できるよう、各教科の学習や運動会の練習を元気にがんばれるよう、あらためて以下の点にご協力をお願いします。

- 😊 早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整える
- 😊 帰宅後や食事前の手洗い・うがいを徹底する
- 😊 バランスの良い食事と十分な睡眠で疲れをリセットする
- 😊 発熱や体のだるさがある場合は、無理をせずしっかり休む



体調管理の基本は「睡眠・食事・運動」のバランスです。でも、いくら体調管理に気を付けていても、病気になったり、しんどくなったりすることもあります。だからこそ「休むこと」も、次のステップへ向けて伸びていくための大切な準備です。規則正しい生活を心掛け、休むときはしっかり休みましょう。そして、体調を万全に整えたうえで、実り多き秋をみんなで上昇気流に乗って、元気に駆け抜けていきましょう！！

西神吉っ子の一コマ



運動会の練習だけでなく掃除だって一生懸命！

