

チャレンジ4

長かった夏休みが終わり、本日より2学期がスタートしました。学校には、子供たちの明るい声と笑顔が戻ってきました。手伝いをしたり、家族での触れ合いの時間を多く取ったり、読書に親しんだりするなど、有意義な時間を過ごせたのではないのでしょうか。2学期は、1学期に身に付けた力の上に新たな学習を積み重ね、充実した日々にしていきたいと思います。今学期も、保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

◇◇生活のリズムを取り戻そう◇◇

夏休み明けは、生活リズムが乱れがちになります。健康的な生活リズムに戻して、生き生きとした生活を送ることができるように、ご家庭のご協力をお願いします。

今の生活をチェックしてみましょう！

- | | ○・× |
|--------------------------------|-----|
| ① 朝は決まった時刻に自分で起きている。 | () |
| ② 朝ごはんをおいしく食べている。 | () |
| ③ 忘れ物をしていない。 | () |
| ④ テレビやゲームは時間を守っている。 | () |
| ⑤ 時間を決めて、集中して学習に取り組んでいる。 | () |
| ⑥ 家の手伝いをしている。 | () |
| ⑦ 決まった時刻に寝て、睡眠を十分(8時間以上)とっている。 | () |

◇◇生活習慣病を予防しよう～たかおかキッズ検診～◇◇

近年、小・中学生のうちに、既に生活習慣病になっていたり、生活習慣病の兆候をもっていたりする子供が増えてきています。子供の頃からの偏った食事や栄養の摂り過ぎ、運動不足、ストレス等が原因で病気が進みます。4年生の子供たちは、9月25日(月)に小児生活習慣病予防検診を受けます。この機会に子供たち自身が、自分の健康状態や食事・睡眠・運動について関心を高めてくれることを願っています。

◇◇学習用具の確認を◇◇

学習に落ち着いて取り組むには、持ち物を揃えることが大切です。新学期が始まりましたので、改めて、お子さんの学習用具の確認をしてください。また、**連絡帳を毎日見て、持ち物の確認**もお願いします。

- ・筆箱の中には、鉛筆(Bか2Bのもの)5本、赤青鉛筆、消しゴム(よく消えるもの)、ネームペン、ものさしを入れてください。
- ・各持ち物には、記名をお願いします。(鉛筆のキャップにもお願いします。)
- ・学用品を購入するときは、シンプルなデザインのものを選ぶようにしてください。
- ・色鉛筆(クーピー)、のり、絵の具の補充をお願いします。
- ・ノートがなくなったときは、同じます目のノートをご購入ください。

◇◇ぶどう収穫体験◇◇

成美環境チャレンジの学習として、地産地消やフードロスなど、食べ物への興味を高めるため、ぶどうの収穫体験をします。9月15日(金)に殿山農園で行います。おいしいぶどうが家に届くと思うので、家族で味わってください。

【持ち物】長靴、軍手、カップ(雨天時のみ)、安全帽子、虫よけ、ビニール袋(ぶどう持ち帰り用)