



けやきの木

三田の

よい子



2025.9.3

生活保健指導部会

2学期が始まりました。1学期は運動会や水泳学習など、学年で動く行事がたくさんありました。5年生にとっては、7月に自然学校も実施し、その中で、子どもたちは大きく成長し、4月当初とは見違えるほど体も心も大きくなりました。

2学期も、6年生は修学旅行があったり、全学年、音楽会があったり…。まだまだクラスや学年で力を合わせて活動する行事がたくさんあります。その中で、全ての児童が学校で安心して過ごし、一人ひとりの力を最大限発揮できるようにするためにも、以下の内容で、学校で指導しています。ご家庭でもお子様と一緒に内容を確認していただければと思います。

規則正しい生活習慣を！

【規則正しい生活習慣とは？】

① 睡眠習慣

よく眠ることができれば、つかれが取れるだけでなく、ストレスが減ったり、病気とたたかう免疫力が上がったりします。また、記憶の定着や整理は、寝ている間に行われているので、記憶力の向上も見込めます。でも、いきなり起きる時間を毎日同じにするのは難しいという人は、まず、寝る前のゲームやスマホをやめ、早寝早起きを心がけましょう。

② 食事習慣

好き嫌いなく何でも食べるだけでなく、朝・昼・晩の3食をきちんととるようにしましょう。夜、遅くまで起きていると朝ごはんが食べられなくなってしまいます。また、間食を多くとると食事が食べられなくなります。食事習慣は、睡眠習慣ともつながっていますね。

③ 運動習慣

適度な運動は、体力や筋力をつけるだけでなく、睡眠習慣同様に、免疫力の向上や、ストレス発散の効果もあります。好きなスポーツでも得意なスポーツでもかまいません。少ない時間で良いので、毎日コツコツ体を動かしましょう。

<三田っ子のきまり>

- 家に帰る時間を守りましょう。
※オンラインゲームもこの時間までです。

【3月～9月】・・・午後 5時 30分

【10月～2月】・・・午後 5時

この時間に、

家に着いているように帰ります。

だれ ^{あんしん} ^す ^{さんだしょうがっこう} 誰もが安心して過ごせる三田小学校に…

ぶんぼうぐ 文房具の使い方について

文房具は学習や活動していく上で必要なものです。しかし、使い方を間違えると自分や友達にけがをさせてしまうことがあります。以下のことを守りましょう。

(1) えんぴつは 家で けずってきましょう。

…筆箱の中にえんぴつが5本・赤鉛筆1本が入っていますか？
自分で確認しましょう。

(2) えんぴつやはさみなど、先のとがったものを持ち歩く時の持ち方を 気を付けましょう。 ※基本的には、持ち歩きません。

…けずっている方・先のとがった方・を持ちましょう。
…切る方を持ちましょう。

ろうかでの ^す ^{かた} 過ごし方について

1学期、ろうかを走ってしまう子どもたちをよく見かけました。三田小学校の校舎のろうかは非常に長く、思わず走ってしまう気持ちは分かりますが、ろうかを走ることでどのような危険があるのでしょうか。

▲友だちにぶつかって、自分も・相手も・けがをしてしまう。

…曲がり角や、階段を下りてすぐに、友だちにぶつかったことはありませんか。走っていると大けがにつながります。相手も自分もけがをしてしまう恐れがあります。

▲ろうかにある物や掲示物をこわしてしまう。

走っていると、地面に何があるか確認がおろそかになってしまいます。その結果、作品につまずいたり、ぶつかったりしてこわしてしまうことがあります。

☆そうならないために、以下の2つのことを守りましょう。

- 【1】ろうかは しずかに歩きます。
- 【2】右側を 歩きます。

2学期も誰もが過ごしやすい学校にするために、お互いに周りの人にも目を向けて、行動していきましょう。