



多めに水分の用意を！ 十分な睡眠と朝食を！！

20日(土)の「錦体祭」に向けて、猛暑の中、毎日練習に取り組んでいます。2学期が始まり1週間経ちました。子どもたちは、日々の練習で疲れが溜まってきている頃だと思います。

暑さが厳しいため、学校では10～30分おきに休憩と水分補給の時間をとっていますが、多めに水分(麦茶やスポーツドリンクなど)を持たせていただくと助かります。引き続き、汗を拭くタオルや着替えの準備もお願いします。子どもたちにも、熱中症対策について指導をしていますが、毎日9～11時間の十分な睡眠・しっかりと朝食をとれるようにご家庭でも御協力をお願いします。



小中合同練習

ラジオ体操練習



応援練習



★よい歯のコンクール・歯の思想普及作品の入賞者について★



【図画の部】

- 優秀 3年生 河林 隆之介
- 入選 1年生 原田 進士朗
- 2年生 森兼 慈英
- 3年生 西村 玲音

【ポスターの部】

- 入選 4年生 鮎川 銀仁朗 5年生 数井 結良
- 佳作 5年生 原田 宗太郎 6年生 原田 慎司

入賞したみなさん、
おめでとうございます！



遠方凝視について

1学期に、学校目標である「アイヘルプ」のためにみんなで取り組めることを保健委員の児童が考え、7月から錦清流小学校全体で取り組んでいるところです。

授業等でもタブレットを使用することも増えています。そこで、学校では、近視やドライアイ防止のためにも、目の筋肉を緩めて目を休ませる時間を積極的に作っています。ご家庭でも、ぜひ取り入れてみてください。

《取り組んでいる内容》

- ① 毎授業前に遠方凝視を取り入れる。
- ② 帰りの会で、まばたき運動と眼球ぐるぐる運動を取り入れる。



第2回すこやかにしきチャレンジについて

9月25日（木）～10月1日（水）にすこやかにしきチャレンジを実施します。

6月に実施した第1回すこやかにしきチャレンジでは、多くの児童が目標達成のために頑張っていました。

8日（月）に第1回チャレンジの平均時間のグラフをお配りします。今回も、メディア使用時間、学習時間、すいみん時間、体力づくり時間の目標を設定し取り組んでいきますので、ぜひご参考にしてください。お子様と一緒に、目標時間を考えていただくと大変助かります。よろしくお願いいたします。

目標設定期間：8日（月）～12日（金）

提出は、12日（金）までです。

成長期である「今」のすいみんが1番大切です！！！！

十分なすいみん = 9～11時間

免疫力を高める！

すいみん時間が長い方が、風邪をひきにくいという研究結果が出たようです。

成績アップ！

学習時間が同じ人では、すいみん時間が長い方が成績が良いという調査結果が出たようです。

運動能力アップ！

すいみん時間が長い方が、運動能力がアップするという実験結果が出たようです。

○習い事で寝るのが遅くなる日は、「学んだことを身につけるチャンスの日！」と考え、習い事までに宿題を終わらせたり、ゲームなどを我慢したりして習い事後はすぐに寝ること。

○学校がある日とない日の起きる時間の差が2時間以上あると、「体内時計」がくってしまうため、学校がない日もいつもより1時間以上遅く起きないこと。

○電子機器からは、ブルーライトが出ている。ブルーライトが目に入ると、脳が興奮して眠気が減ってしまうため、寝る1時間前には、電子機器の使用はひかえること。