

たのうら



4号

ふるさと田野浦をみつめ、豊かなつながりと自分の考えをもつことのできる子どもの育成 校長 徳永勝恵

～ いきいきと過ごし、学ぶために ～

しんねんど かいし 新年度が開始してから2か月。あたらしいがくねん なれ、のびのびとまなんでいるたのうらっ子です。

しかし、きんちようかん うす 緊張感が薄れたり、きせつ か め 季節の変わり目でたいちよう くず 体調を崩したりしやすいのもこの時期です。

いきいきとす まな 過ごし、学ぶために、次の3つのことができているか、お子さんとふりかえてみましょう。

1. 朝ごはんを食べて、朝のスイッチを。

あさ 朝「ボーッ」となりがちなのは、あいだ 寝ている間にエネルギーが使われるためです。

のう 脳のエネルギーのもと、ブドウ糖を朝ごはんできとり、
あたまとかからだをしっかりとめざめさせましょう。

ごはんなどの主食にはエネルギーのもとがたくさんあり、
べんきょう しごと しゅうちゅう 勉強や仕事に集中できます。

あさ 朝ごはんは、いきいきとすごすための大事なスイッチ。

まいあさ 毎朝ちゃんとスイッチを。

ほうそう まな ～放送で学びました～

ぎゅうにゅう 牛乳には「カルシウム」がいっぱい

- ① ほね は きんにく つよ 骨や歯、筋肉を強くする
- ② エネルギーになる



2. 笑顔であいさつをしましょう。

あいさつは、じぶん ひと かか 自分にも人との関わりにとってもよいことにつながります。

① こころがおちつく

② なかよくなる

③ ちからがわく

④ ひと はなし 人と話をするきっかけになる

おはよう
ございます

こんにちは

いただきます

さようなら

3. 家に帰ったら 『しじえはきれ』

すべきことをしっかりと、

つぎ ひ 次の日もすっきりいきいきとすごせるじゅんびをしましょう。

し←しゅくだい

じ←じかんわり

え←えんぴつけずり

は←はんかち

き←きゅうしよく

れ←れんらくちょう

～おとしもの
ところあたりの方は学校まで～
月曜にタオルを拾いました。
みどりストライプ柄、
カエルとリンゴのししゅうが
ついてます。