

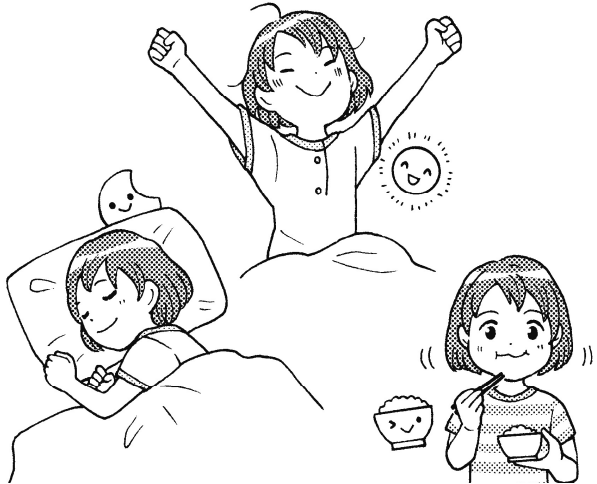


たの 楽しかった夏休みが終わって、学校生活がはじまりました。

ことし 今年 は暑い日が多くまだまだ長く続きそうです。暑さに負けないためにも、

「早寝・早起き・朝ごはん」、3食 しっかり食べて元気に学校生活を過ごしましょう!!

夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜更かしや朝寝坊が続いてしまったときは、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。

夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。小学生は、9～12時間の睡眠が推奨されています。夜更かしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまう。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

しっかり朝ごはんのために・・・あと10分早起きしよう!

- ★ 時間がなくて食べられない人
- ★ 食べていても早食いの人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしましょう。



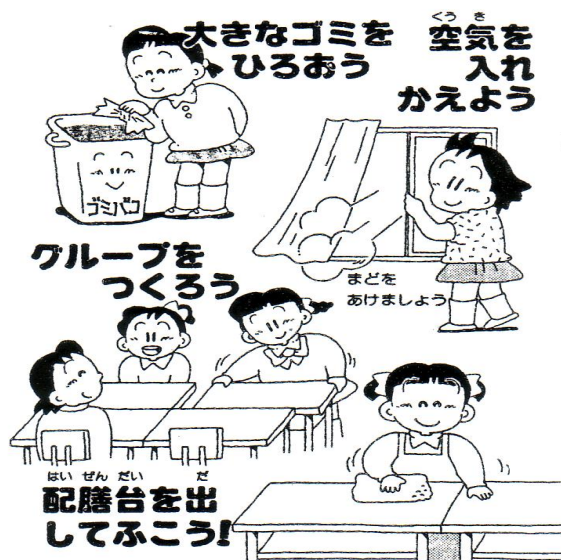
◎朝ごはんをしっかり食べることが、熱中症対策に有効です!

はいぜん きょうりょく 配膳に協力しよう!

給食時間は45分です。てぎわよくはいぜんをして、ゆっくりと食べる時間をとるために、
給食当番以外の人の協力も大切です。みんなで協力しあって楽しい給食にしましょう。

給食当番以外の人も協力しよう

- ☆ まどをあけて、教室の空気をいれかえる。
- ☆ はいぜん台をきれいにふく。
- ☆ つくえの上のものを片づける。
- ☆ まわりの大きなごみをひろう。
- ☆ グループを作る。
- ☆ 手をきれいにあらう。



あき しゅうかく きせつ
秋は収穫の季節です。

稲刈り

全校生で5月に田植えをしたもち米が元気にすくすくと成長しています。

9月29日には稲刈りをする予定です。1年生は初めての稲刈り、2年生から6年生は

さくねんど ひ つつ いねか どうじつ いねか じゅんぴ
昨年度に引き続きの稲刈りですね。当日、稲刈りの準備をわすれないようにしましょう。



1年生ブルーベリー狩り

1年生が食味体験で、校庭のブルーベリーの実を食べてみました。
中には苦手で食べられない児童も数名いましたが、美味しい・甘い・初めて食べた!とたくさんの感想を聞くことができました。



「学校や児童の様子は、こちらからも見るができます → 国本中央小学校ホームページ

<http://www.ueis.ed.jp/school/kunimoto-c/>

QRコードの画像

