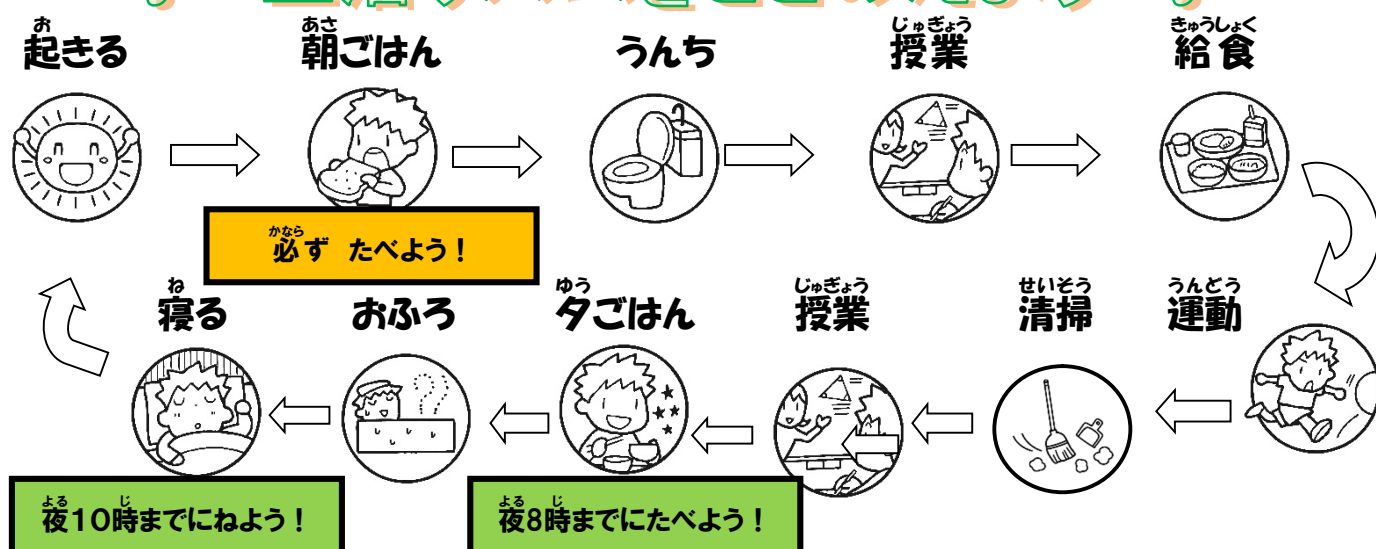


夏休みが明けて学校が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出やすい時期なので睡眠と食事をしっかりと、体調を整えましょう。熱中症にも引き続き注意が必要です。しっかり朝ごはんを食べることと、こまめな水分補給をこころがけて過ごしましょう。

夏休み明け、こんな生活になっていませんか？

夜更かしをして朝起きられず、朝ごはんを食べないまま学校に来ている人はいませんか？夏休み中に生活のリズムが崩れてしまった人、なるべく早く、正しいリズムを取り戻しましょう。まずは夜早めにふとんに入ることから始め、朝はごはんを食べる時間を考えて、起きる時間をめましょう。

♪ 生活リズムをととのえよう ♪



上の絵のような流れで、きちんと生活ができていますか？自分の生活を思い出して比べてみましょう。



6月の食育月間での朝ごはんアンケートへの回答の

ご協力ありがとうございました。

6月に子どもたちのタブレットから、朝ごはんについてのアンケートを行いました。これらの結果をさくら連絡網と本校のホームページにてお知らせいたしましたのでご確認ください。

本校の現状は、朝ごはんの目標「全校児童が必ず朝ごはんを食べてから登校する」を達成できず、朝ごはんの内容にも多くの課題が残る結果となりました。今回の結果を真摯に受け止め、今後は朝ごはんを食べることが体に与えるよい影響を理解し、必要な朝ごはんの内容への理解ときちんと食べてこられる児童の育成に向けて、一人一人を育てていきたいと考えております。10月にも、第2回 朝ごはんアンケートを実施する予定でありますので、ご家庭でも、朝ごはんについて、お子さまと話し合う機会を作っていただけたら幸いです。

一生守り続けたい大切なこと。