



# スマイル

令和6年5月  
宇多津北小学校



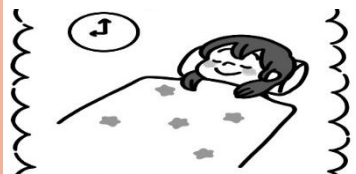
新学期が始まってから、約1か月がたちました。新しいクラスにはもう慣れたでしょうか？  
また、この時期は、急に気温が上がってくる時期です。熱中症対策も忘れずに行いましょう。

## 今からはじめる熱中症対策！！

### すいぶんほきゅう



### しっかりすいみんをとる



### ひかげですごす



### つかれたらやすむ



### ぼうしをかぶる



## 運動会にむけて、準備はOK!?

前日



すいみんをじゅうふんとる



手足のツメを切っておく

当日の朝



朝ごはんをしっかり食べる

足に合ったくつをはく



汗ふきタオルを持ってくる

## 健康週間について

4月15日～4月19日に2年生から6年生は健康週間を行いました。  
今回も「グッドモーニング60分」を目標に取り組みました。



（「グッドモーニング60分」とは、家を出て登校する時間の60分前におきて、余裕のある朝の時間をすごすことで、1日の始まりを気持ちよくスタートし、生活リズムを整えようという取り組みです。）

## 「グッドモーニング60分」をやってみてどうだったかの感想です。

### みんなの感想

やっぱり、早寝・早起き・朝ごはんはこんなに気持ちがいいんだと思いました。

決めた時間に起きてけど、決めた時間に寝られなかったので、決めた時間を守りたいです。

はやくて、はやくおきることがたのしくなってきた。

「はやね・はやおき・朝ごはん」が大切なのはわかっているけど、どこから変えればいいのかかわからない！というときは、「グッドモーニング60分」から始めてみましょう。余裕をもって朝の時間をすごすと、学校でも元気に活動でき、はやねにもつながります。

### おうちの人の感想

体調を整えるためにも早寝・早起きをしよう。

目標時間をよくまもられていました。すばらしい。ひきつづきががんばって。

毎朝、6時におきてよゆうをもって、朝の準備ができました。これからも毎日6時におきて、がんばりましょう。