

夏休み

第 5 学年 学年だより

NO.6 R7. 7. 18

ともに



いよいよ夏休みがはじまります！

保護者の皆様には、1学期間大変お世話になりました。お蔭様で子どもたちは新しいクラスの友達と日々の学級・学校生活において互いに協力し合いながら元気に生活できました。誠にありがとうございました。

さて、いよいよ夏休みです。夏休みの間も早寝早起きをして、健康な生活を送ってほしいと思います。事故やけがのないよう、楽しい夏休みをお過ごしください。始業式に、元気な子どもたちと会えることを楽しみにしています。

★★ 夏休みの課題について ★★

◎全員取り組む課題

◎「いきいき！夏ドリル」

◎作文（夏休みのめあての振り返り）

◎e ライブラリ（国・算・社・理）

◎歯磨きカレンダー 

（ロイロノートで）

○選んで取り組む課題

○音読 ○自主学習（1学期の復習など） ○1行日記

○国語と図工のコンクール出品一覧から自由に選ぶ

○理科の自由研究 ○人権標語

○書道（コンクールに出す人は2点提出、出品料は無料）

○体力づくり（ラジオ体操、なわとびなど）



♪ お知らせ ♪

☆個人懇談について

7/22～7/25に実施します。懇談時間は15分程度となります。予定表を御確認ください。短い時間ですが、お子様のよりよい成長のために、保護者の皆様としっかりお話したいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

☆道具類の点検・補充について

絵の具、習字用具などを点検、補充、きれいにして2学期に備えるよう御協力をお願いします。全ての物に記名もあわせてお願いします。

☆2学期の始業式について

8月27日（水） いつも通り登校班で登校 13：40一斉下校（給食あり）

〈持ち物〉

・上履き ・夏休みの課題 ・筆記用具 ・連絡帳 ・連絡袋 ・体育館上履き

（サイズを必ず確認してください）

・歯みがきセット ・給食セット ・赤白帽子 ・三角巾 ・国語と算数の授業の用意 ・タブレット

※8月28日（木）以降に持ってくるもの

・図書室で借りた本 ・絵の具 ・習字セット



裏面もございます ⇒



～保護者の皆様、授業へのご協力ありがとうございます！～

め

自分の健康のために必要なことを知ったり考えたりして、1週間取り組むためのめあてを決めよう。

10年後
20年後
みなさんへ 決

つかい

さぐる

見つけ

サッカーでチームに貢献！

野球のドラフトで1位！

ディズニーのパレードのダンサー!!!

練習、努力

健康

食事・運動・睡眠

(特に重要)

ごはんの役割

- 活動するため、体に熱のこもりやすさ・調節
- 体温を上げる
- 体温をよける

運動のメリット

- 体力・筋力、両方アップがはやく
- 脂肪を燃焼する(減量の要)
- エネルギーを溜め込むことおぼろしく
- 減速に慣れて遅くやめる

良く眠るとどんな良いことがあるのかな?

- おぼろしく眠る
- おぼろしく眠る
- おぼろしく眠る
- おぼろしく眠る

朝食を食べないと...

- 成長に必要な栄養が不足する。
- 脳のエネルギーが不足する。
- 脳の働きが低下する。
- 活動レベルまで体温が上がらない。
- 感情が不安定になる。

運動しない...

- 体力や筋力が低下する。
- 様々な病気にかかるリスク(危険)が高まる。

睡眠が不足すると...

- 脳の学習能力、集中力、思考力が低下する。
- 体の反応が鈍くなる。
- 成長ホルモンの出にくくなる。
- イライラする。
- 病気に対する抵抗力が下がる。

パン

- 朝食ジュースや牛乳など(ビタミン・ミネラル)
- 朝食ジュースや牛乳など(ビタミン・ミネラル)
- 朝食ジュースや牛乳など(ビタミン・ミネラル)
- 朝食ジュースや牛乳など(ビタミン・ミネラル)

できる限り早く

- エネルギーを溜め込むことおぼろしく
- 減速に慣れて遅くやめる

良い睡眠とは

- おぼろしく眠る
- おぼろしく眠る

6月下旬から7月初旬にかけて、3クラスで学級活動の時間に「規則正しい生活」をテーマに授業を行いました。「食事(朝食)」「運動」「睡眠」の3つの大切さをそれぞれ理解した後、それらを視点に自分の生活を見直し、めあてを立てて1週間取り組みました。

以下は、子どもたちのワークシートの振り返りです。

- ・運動が全然できなかったので、これから頑張っていきたい。食事と睡眠は上手くいったからこれからも続けていきたい。
- ・朝食はヨーグルトジュースを飲んで栄養バランスをよくしたり、睡眠はなるべくブルーライトをさけたりしました。
- ・イオンに行っていたものはエレベーターを使うけど、階段で頑張っていました。
- ・自分で「やろう！」という気持ちが大切だと学びました。睡眠をもっと頑張っていきたいです。
- ・雨が降っていて外に出れない日もあったけど、中でラジオ体操をやるなどしました。



保護者の方々のコメントも拝見させていただきました。お子様への励ましや温かいコメントをどうもありがとうございます。今回の授業は、教室だけではなく、実際にご家庭でお子様がめあてをもとに実践をするところまでが授業だったので、大変ありがたかったです。重ねて感謝申し上げます。またこのような授業を行う時は、是非ともご協力をお願いいたします。

夏休み中もこの授業で学習したことをもとに、規則正しい生活を続けて、2学期始業式に元気に登校してくれることを願っています。お子様への声掛けや支援等をよろしくお願いいたします。