

日々の持ち物OK？

テスト期間中なので、いつも以上に提出物のことは声かけしていますが、日々の持ち物は大丈夫ですか？授業の準備物はもちろん、お箸やエプロン、そしてハンカチ・ティッシュ・・・。

みなさんこまめに手洗い消毒して、感染症対策に取り組んでいます
が、気になるのは手を洗った後の行動。そのままパツパツと水をはらって、消毒液に向かっていませんか？
みなさんが通った後の廊下にはたくさんの水滴が…。
ハンカチを忘れずに持ってきてくださいね。



早退時は・・・

もし、通院などの理由で早退しないといけない場合は、おうちの人から一筆もしくは一報いただけますと幸いです。よろしくお願いします。

～道徳の授業より～

道徳の授業で、「『養生訓』より」という教材を読みました。自分の1日の生活をふり返り、健康を保つために、また弱い自分に打ち勝つために、守りたいルールを考えました。一部、ご紹介します。

- ゲームとテレビの時間を少なくする。
- 宿題を早く終わらせる。
- 勉強時間を増やす。
- 登校時間を早くする。
- テスト期間中なので、自由時間を減らす。
- 適度に休憩をとりながら勉強をする。
- 好きなものを自分で買って食べることが増えたので、食生活に気をつけたい。
- したいことを先にするのではなく、しなければいけないことを先にする。
- 学校から帰ってから勉強への取りかかりを早くする。
- 明日の準備を早くして、早く寝る。
- 朝早く起きて、朝食をしっかりとる。
- 夜更かししない。
- バランスよく食事する。
- 朝6時には起きる。



など

健康には、「身体」と「心」の2種類の健康があります。つついテレビやゲームが面白いから夜更かししてしまい、次の日に寝不足になっていたり、いらいらしていたりしませんか？欲をおさえて生活することで、2つの健康を保つことができると学びました。また、授業の中でゲーム依存・スマホ依存の話もしましたね。今のみなさんは成長期真っ只中です。健康的な生活をし、心も身体もすくすくと成長させていきましょう！