

はや はやお 早ね・早起きチャレンジカード

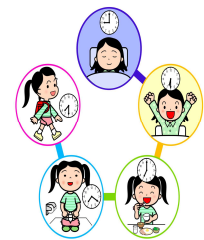
くがつぶつか きん むいか か
9月2日(金)～6日(火)

なが なつやす お あつ ひ つづ
長い夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。

なつやす すひと おお おも やす せいかつ
夏休みは、おうちでのんびりと過ごした人も多いと思います。この休みの生活

り す む がっこう せいかつり す む き はや
リズムを学校の生活リズムに切りかえていくために、「早ね・

はやお ちゃれんじかあど とく
早起きチャレンジカード」に取り組みましょう。



げんき がつき すたあと おりんぴっくせんしゅ
そして、元気に2学期をスタートし、オリンピック選手のようにかっこよく、

うんどうかい えんぎ れんしゅう
運動会の演技の練習をがんばりましょう。

か かた ＜書き方について＞

☆ まず、自分の目標を決めて書きましょう。

れい じ てれび み
例1：8時すぎたら、テレビを見ない。

れい め どけい お
例2：目ざまし時計で起きる。

れい しゅくだい ゆうしょく まえ お
例3：宿題を夕食の前に終わらせる。

☆ 4点をとるために・・・

「1・2・3年生は、9時までにねる」、「4・5・6年生は10時までにねる」

ことが目標なので、その時刻までに「自分からねた」人が4点です。自分から

ねても、目標時刻を過ぎていたら、0点になってしまいます。同じように、

起きる時刻も7時までに自分で起きた人が4点です。7時前に起きる、9時(10

時)前にねることができるように、がんばりましょう。

☆ おうちの方へ

せいかつり すゝむ ととの こころ からだ す い っ ち がっこうも おど き か
生活リズムが整うと、心と体のスイッチが、学校モードに切り替えられ、

き も がつき すたあと おも かてい こさま
気持ちよく2学期がスタートできると思います。ぜひ、ご家庭でのお子様への

こえ きょうりよく ねが
お声かけ・ご協力をよろしくお願いします。



運動会の練習がはじまります！

10月の運動会に向けて、練習がはじまります。

夏休み中に、あまり運動をしていない人は、毎日、短い時間でもよいので、外で遊んだり、運動したりして、体を慣らしましょう。また、けがなく、安全に練習ができるように、どんな準備が必要か、チェックしてくださいね。

生活チェック

☐ 朝ごはんは、食べた？



☐ のみものは、のんだ？



☐ 夜は、しっかりねた？

体の調子・けがチェック

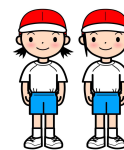
☐ 体の調子はいいい？



☐ けがをしているところはない？

服装・持ち物チェック

☐ 体操服・赤白ぼうしを持ってきた？



☐ すいとうは、持ってきた？

☐ あせふきタオルは持ってきた？

くつはきちんとはいているかな？

☐ くつひもは結んだ？くつをとめるマジックテープはとめた？

☐ くつのかかとはふまずに、きちんとはいた？



☐ 足のつめは、のびすぎていない？