

長松小学校学校だより

R6年10月8日発行

# えがおいっぱい 64号

## 体調を整えて運動会へ

本校の昨日の欠席61名。全校の8%の子どもが休んでいることとなります。気温が10度上がったり下がったりして、体調不良の子どもたちが多いようです。体調を整えるにはどうしたらよいのでしょうか。

### 1 規則的な生活をする

いつも同じようなリズムで生活することが大切です。休みの前とか特別な日がないように変わらない生活をするのが重要です。

### 2 お風呂で温まって寝ること

最近、シャワーのみの子もいるようですが、できるだけ、お風呂に入って寝ることをお勧めします。入浴で体温をあげて、体温が下がってくると自然と眠くなってきます。

### 3 ゲームオフの日をつくること

ゲーム脳という言葉をご存じだと思います。ゲームから光や音で脳への刺激が伝わり、その刺激をまた脳が味わおうと、ゲームを続けてしまいます。もう何よりもゲーム優先の脳になってしまいます。日本の今日的課題です。とにかく、脳が刺激を受けない日をつくるのが大切です。

運動して、食事 疲れて眠る。  
このサイクルが作れると、体調も戻ってくるのですが・・・

運動会まで登校日残り7日。  
少しでも体調が戻ることを願っています。



## 唐津市小学校対抗 駅伝大会について

11月9日(土)午前中  
唐津市陸上競技場にて 大会が開催されます。本校は昨年度総合優勝校です。  
開会式で優勝旗返還をします。  
対象学年は4.5.6年生です。  
昨日、参加申込書を配布しています。  
※ホームページにもアップしています。

本番まで練習もします。当日は、競技場の外周を走るコースとなっています。たくさんの参加をお待ちしています。