



令和5年8月31日
女池小学校

今日から、学校が始まりました。猛暑が続いていましたが、夏休み中は元気に過ごせましたか？
まだ暑い日が続きますので、体調に気を付けて、徐々に学校生活のリズムに戻していきましょう！

こんな生活リズムになっていませんか？



生活のリズムを戻すには、まず寝る時間からです。テレビや電子メディアの視聴は早めにやめて、早く寝ましょう。起床後、2時間くらいから「頭」が活発に働くそうなので、学校の授業が始まる2時間前（午前6時15分）には起きましょう。

そして、朝ごはんを食べ、排便を済ませ、心も体もベストな状態で、登校しましょう。

学校で元気に活動し、集中して学習に取り組めるよう、ご家庭でもご配慮いただきますようお願いいたします。

