



令和元年 6 月  
(2019 年)

# いまふく

第 1 1 1 号

和歌山市立今福小学校

## 一学期の折り返し・体調を整えよう！

土本悦子

梅雨時期、雨が降り、気温が低く、湿度が高くなる。この時期は、体調を崩しやすい。朝起きられない、頭痛、肩こり、腰痛、食欲不振、集中力低下、疲れやすさなど、体調不良の原因は、自律神経の乱れや、睡眠不足、ストレス、栄養不足、運動不足などがある。体調を整えるためには、規則正しい生活リズムを心がけ、十分な睡眠をとる、バランスのよい食事を摂る、適度な運動をする、ストレスを溜めない、水分をしっかりと摂る、などを行うことが大切だ。体調を整え、元気に夏休みを迎えよう。



この季節は、大雨、そして強い風、天候に警報がでることが多くなる。大雨や強い風は、外出の危険がある。また、天候の変化は、体調不良の原因にもなる。大雨や強い風が予想される場合は、外出を避け、安全な場所へ避難する。また、天候の変化に備え、雨具や防寒対策をしっかりとる。体調を整え、元気に夏休みを迎えよう。

☆6月25日(火)から水泳指導が始まります。6月3日に配布の『水泳指導開始にあたって』のプリントを一読いただき、準備をお願いします。

## 6月の主な学校行事予定

日	曜	行 事
1	土	子どもセンター(茶道教室)
3	月	登校指導・セーフティネットの日 ドコモスマホケータイ安全教室5年 全国小学生歯みがき大会5年 歯みがき指導1年 6年卒業アルバム個人写真撮影
4	火	新体力テスト2,3限(3~6年)
5	水	歯みがき指導2年
6	木	プール清掃1,2,3年午前4,5,6年午後 歯みがき指導3年
7	金	委員会(6年卒業写真撮影)
10	月	歯みがき指導4年
11	火	交通安全教室2,3限
12	水	歯みがき指導6年 研究授業3の1
13	木	体重測定5年6年
14	金	体重測定3年4年 授業参観・学級懇談会 給食試食会(1年希望の保護者) ベルマーク整理1,6年保護者
17	月	登校指導
18	火	体重測定1年2年 水曜日と入れ替え授業 研究授業6の1
19	水	火曜の時間割
20	木	避難訓練(地震・火災・津波)
21	金	学習発表集会(2,6年)
22	土	子どもセンター(工作教室)
25	火	プール開き
28	金	ALT来校日 スクールカウンセラー来校日
29	土	花壇整備

## 7月の主な学校行事予定

1日	(月)	登校指導・セーフティネットの日
5日	(金)	クラブ
10日	(水)	地区子ども会
16日	(火)	登校指導
18日	(木)	給食終了
19日	(金)	一学期終業式
20日	(土)	今福まつり
22日	(月)	個人懇談1日目(午後)
23日	(火)	個人懇談2日目(午前)

