



令和7年9月1日

京丹後市立丹後小学校

夏休みがあけ、またみなさんの元気な顔や声が学校に戻ってきました。一方で、とても暑い夏休みだったので、夏の疲れが出ている人も多いのではないのでしょうか？「やる気が出ない。」と感じる人もいるかもしれません。そんなときは「いきなり全力」ではなく「小さくスタート」で大丈夫です。例えば「10分早く起きてみる。」「ゲームを10分早くやめる。」などそれだけでも心のエンジンは少しずつ動き出します。ゆっくり自分のペースで気持ちの切りかえをしてみましょう。



※9月8日(月)~9月12日(金)生活点検(パワーアップ週間)に取り組みます。

引き続き熱中症に注意!!

30℃を超える厳しい残暑が続いています。特に夏休み明けの一週間は体が慣れていないため無理は禁物です。からだを徐々に慣らしていきましょう。寝不足や朝食抜きなども熱中症発症の引き金になることもあります。水分補給・ぼうしの着用など自分でできる予防を積極的にしましょう。学校でも体育や外での活動など十分注意して行います。

水とう、あせふきタオル、着替え(必要な人)なども持ってきてきましょう。



身体測定をします。体操服を持ってきてきましょう。
9月2日(火)1年・5年 3日(水)3年・6年
4日(木)2年・4年