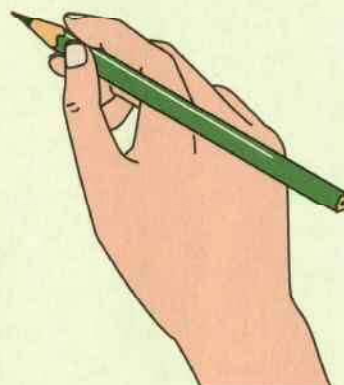
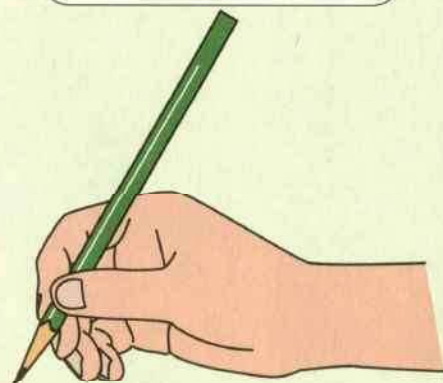


鉛筆の持ち方・ よい姿勢



ただ、
正しく持つと、
字が書きやすいんですよ

鉛筆の正しい持ち方、できるかな？



勉強するときの姿勢、できるかな？

集中力を維持するためには、
姿勢も大切なんですよ。



給食①

給食、楽しみだな。
でも、ちょっと心配...



おいしい給食を作るから、楽しみにしていてね!

旬の食材や地場産物を取り入れて、栄養バランスのとれた献立になっています。

※お盆を使う学校やナフキンを使う学校があります。



1～6年生まで
同じ200mlです。



パンの量は、1年生は市販の食パン
6枚切の1枚分(小麦粉50g)です。
5年生から2枚になります。



ごはんの量は、1年生は60g(米の量)、お茶碗1杯程度です。

おかずの量は、3、4年生を基本に
1年生は2割程度少なくなります。



納豆やはっさくなどもできるから、家でも、自分で混ぜたり、皮をむいたりする経験をさせておくといいわね。献立表が配られるから、事前にメニューのチェックができるわよ。



給食の準備や片付けも
自分たちでするんだね。



給食②

給食を食べる時間って、どのくらいかな？

給食時間は、幼稚園や保育所などの昼食時間より、遅い時間になるから、朝ごはんをしっかり食べさせておく必要があるわね。

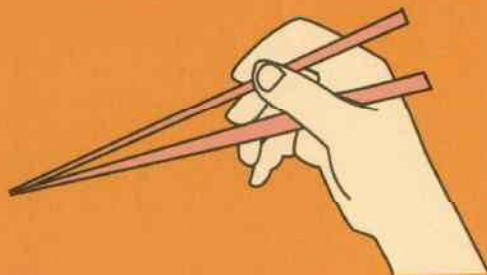
給食を食べる時間のめやすは、20分ほどです。学校では、徐々に時間を意識して時間内に食べ終わるように指導していきます。

好き嫌いが多くて、心配なのですが…

好き嫌いが多いと、給食に苦手意識をもちがちね。家でも苦手なものにも挑戦する機会を作って、少しでも食べることができたら、おいにほめてあげると、自信になるわよ。

お子さんの偏食は、家庭と学校で一緒に改善していきましょう。偏食や少食など、給食で心配なことは、遠慮なく相談してくださいね。また、食物アレルギー対応給食も実施していますので詳しい内容については、学校へお尋ねください。

はしの正しい持ち方です



上のお箸

えんぴつを持つように三本の指で持ちます。

下のお箸

指の爪のくぼみの部分と親指の付け根に固定します。

箸先

しっかり揃えます。

お箸の頭

手から2～3cm出ています。

※詳しくは、「はじめての学校給食」冊子をご覧ください。

ひる やす し かん そう じ 掃除 の時間

^{がっこう}学校では授業のほか
^{しゅぎょう}にどんなことをするの？



^{ひるやす}昼休みに友達と遊んだり、
^{きょうしつ}教室などの掃除をしたりする時間もあるよ。



ひる やす し かん

^{ひるやす}昼休みは、友達と校庭や教室で遊びます。
^{じぶん}自分の興味や関心に応じて、のびのびと校庭で遊んだり、
^{ほん}本を読んだりします。
^{ひるやす}昼休みは、友達関係をさらに広げたり、深めたりする時間
 にもなります。



ほうきやぞうきん、
 使えるかな？

そう じ し かん

^{そうじ}掃除の時間には、みんなで教室や廊下などの掃除をします。
^{がっこう}学校では、ほうきやぞうきんを使って掃除をしますが、最近
^{ばいかつ}生活の中で使う経験が少なくなっているため、うまく使えない
^こお子さんが、増えていますね。
^{がっこう}学校では、掃除道具の使い方や掃除の仕方をていねいに指導
 していきます。



そうじをすると、
 きれいになって、
 きもちがいいね！

ほうきやぞうきんの使い方は、学校でも教えてもらえるみたいだけ
 ど、家庭生活の中でも、ほうきやぞうきん・ふきんを使う機会があれ
 ば、使い方やしほり方の要領を教えてあげるといいわね。



保健室

保健室の先生です。
保健室からのお知らせです。



保健室ってどんなところ？

保健室では、全児童の健康診断や保健指導を行い、健康づくりのお手伝いをします。学校でけがをしたり、具合が悪くなったりしたときに利用します。

学校でけがをした
具合が悪くなった

相談したい
話を聞いてほしい

からだやこころのこと、
健康について知りたい

学校では、薬の投与や注射などの医療行為を行うことができません。お子さんがけがをしたり、具合が悪くなったりしたときは、すぐに救急処置を行い、家庭連絡をして病院へ連れて行くこともあります。

※アドレナリン自己注射(エピペン)やてんかん発作時の坐薬については、個別にご相談ください。



毎朝の健康チェックを

お子さんの様子をしっかり見ましょう。元気はあるか、顔色はよいか、ぐっすり眠れたか、排便はしたかなど家庭での健康観察をしましょう。

いつもと様子が違っていたらまず検温を

いつもと違う様子や本人が異常を訴えたときは、必ず体温を測ってみましょう。熱があるときは、無理をして登校させずに体を休ませ、早いうちに治しましょう。

緊急時の連絡先をはっきりと

家庭連絡の際に必要です。自宅や勤務先、祖父母宅などの緊急時の連絡先を担任に知らせておいてください。変更があった場合も必ず届けてください。

欠席するときは連絡を

遅刻や欠席をするときは、朝、必ず学校に連絡をお願いします。



出席停止になる場合

医師から感染症(流行性耳下腺炎・水痘・インフルエンザなど)と診断を受けた場合は、すぐに学校に連絡してください。病気によっては、出席停止になりますので、感染を広げないために、定められた期間及び医師の許可が出るまでは、学校を休みましょう。

着替え

着替えはひとりでできるかな？



学校では、こんなときに着替えます

- ◇ 体育で体操服に…
- ◇ 給食でエプロンに…
- ◇ 水泳学習では水着に…

着替えの練習のポイント

ひとりでやらせてみましょう

そばで見守ったり、要領を教えたりしましょう
できたことをしっかりほめましょう

「自分でできた」「最後までできた」という喜びや自信が
次への意欲を育てます。
「がんばっているね」「よくできたね」そのひとことが大切です。



身の回りの片付けや整理整頓が苦手ですが…



学校では、登校したら自分の持ち物を片付けたり、ランドセルの中のを机の引き出しに移したりして、自分で勉強しやすい環境を整えます。



家でも、片付ける場所を決めたり、マークで分かりやすくしたりして片付けし
やすい工夫をしてあげると、だんだん一人でも片付けられるようになるわよ。
続けていくことで整理整頓をする習慣が身に付いてくるわ。



整理整頓をはじめ、着替えなど、身辺自立のための技能は“やって見せ”“させてみて”
身に付くものです。大きくはマナー（行儀、作法、礼儀）の教育といえます。あせらずに気
長に見守ってあげましょう。

睡眠時間

規則正しい生活習慣は、
学校生活の支えです



睡眠時間は、とても大事です。

学校で、学習に集中できない、イライラしたり、友達とトラブルを繰り返したりするなど気持ちが不安定な様子が見られるときは、睡眠不足が原因のことがあります。しっかり睡眠をとることで情緒も安定しますよ。



「寝る子は育つ」は
ホント!

早寝・早起き
しているかな?

学校の始まる2時間前に
起きると、脳や身体の準備
ができるそうです。

子どもの睡眠時間と学力
テストの点数には、相関関
係がみられるそうです。

起床時間のめやす

早寝・早起きの
サイクル

就寝時間のめやす

午前6時～7時

午後8時～9時

睡眠時間のめやす

9時間～10時間



睡眠は、心身の疲れをとるのに必要なだけではなく、病気に対する抵抗する力や治る力を高めますよ。子どもは眠っている間に成長しますから、夜ふかしを避け、十分に睡眠をとらせましょう。



規則正しい生活習慣づくりは、簡単なようで、けっこう大変!

でも、「早寝・早起きの習慣」って、とても大事ね。

早く寝るようにすると、早く起きることができるわ。早起きすると、朝食を食べて、トイレもゆっくりできる…といいことづくめね。

早起きすると、早く寝るようになって、よい生活リズムができてくるわよ。