



三木市立豊地小学校
令和3年11月10日
保健室
おうちの人と読みましょう

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。済んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。ただ、朝晩は冷え込むので衣服で調節をして、カゼをひかないように気をつけてくださいね。



かけ足が始まります

11月11日からかけ足が始まります。体調を整えて、元気にマラソン大会をむかえましょう。

^{はやね} ^{はやお}
☆早寝・早起きをする

^{あさ} ^た
☆朝ごはんをしっかりと食べる

^{すいとう} ^も ^き ^{すいぶんほきゅう}
☆水筒を持って来て、しっかりと水分補給をする

^{つめ} ^き
☆爪を切っておく

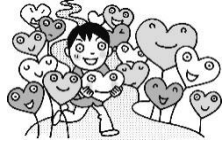
^{くつ} ^{むす}
☆靴のひもをしっかりと結んでおく

^{きおん} ^{たいちよう} ^あ ^{いふく} ^{ちようせい}
☆気温や体調に合わせて、衣服の調整をする

^{たいちよう} ^{わる} ^{むり}
☆体調が悪いときは無理をしない

朝、起きた時に体調が悪いと感じた時は、おうちの人に話して、体を休めましょう。また、走っているときに体調が悪くなったときにも、無理をせず、すぐに走るのをやめて、近くの人に伝えてください。走り終わってからでも体調に気をつけて、しんどくなったり、頭が痛くなったりしたときには、早めに伝えてください。





本番を成功させるために

もうすぐ学習発表会があります。今まで学習してきたことをまとめて、みなさんに発表する良い機会ですね。そこで、担任の先生方に本番に向けて気をつけた方がいいところや自身が気をつけているところを聞いてみました。

誰でも緊張はします。本番を成功させるために、参考にしてみてはいかがでしょうか。

授業中の大切なところはどこ？

「今のこの時間は二度と戻りません。時間を大切にしてほしいです。」と指導しています。また、授業中は、大切なところをわかりやすく伝えています。

- ・振り返りのときに、もう一度、言っているところ
 - ・黒板を指さしながら大きな声で言っているところ
 - ・くり返し、みんなに声を出して言ってもらっているところ
- 今日の授業の大切なポイントをみつけてみましょう。



家庭学習で大切なポイントは？

「良い習慣をつけてほしいです。」そして、「自分で良い習慣をつけることは、実は、大人になってからも必要なことなんです。」と指導しています。

例えば、「まず、家に帰ってすぐに宿題に取りかかる」とか「1日〇分、座って学習する」とか、それが当たり前でできる人になってもらいたいです。

体調を整えるために気をつけていることは？

自分自身、規則正しい生活を心がけています。やっぱり、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。起きる時刻・寝る時刻・朝ごはんを食べる時刻などを決めて、ルーティン（決まった手順）を守ると元気に過ごせます。



発表するときに気をつけているところは？

「姿勢よく・みんなに聞こえる声で・みんなの方向を向く」ことが大切です。あまり緊張しないコツは、たくさん練習をして、自信をつけることです。できるだけ原稿を見ずに、自分の考えで言えるようになれたらいいですね。



緊張しないように気を付けていることは？

自分自身、よく緊張する方だと思っています。

小学生の時に「向かってくる壁は、自分に乗り越えられることばかりなんですよ。」と担任の先生から教えていただきました。苦手なことほど、した方が良いと思っているので、緊張する場面をあえて多く持って、慣れるようにしています。