

～ありがとうの気持ちを伝えよう～

2学期よろしく おねがいいたします



9月を待たずに2学期がスタートしました。私が子どもの頃は、短縮授業といって学期始めや学期末には、午前中で授業が終わり帰っていました。(もう30年前のことですが)お昼から泳ぎに行ったりして楽しかったな～となつかしみながら、みんなの夏休みのことを聞いたりして過ごした午前中のみの今週でした。来週からは運動会の練習が始まり、給食も始まります。14日の本番に向けて、健康に気をつけながら練習していきましょう!!

スギ かふん **に注意!**

たべすぎ 言いすぎ やりすぎ

のみすぎ

ねすぎ

おきすぎ

あそびすぎ

やらなさすぎ

あなたの「すぎ」は?

花粉の季節ではないので、花粉症ではありません!

何事も「すぎる」ことは、好ましくありませんね。

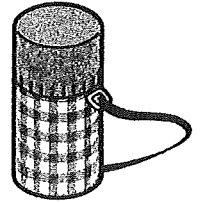
この夏「食べすぎ」の私。食欲がおちなかったのはいいのですが...

何事も『すぎ』ないように2学期はすごしてみよう!

すいぶんほきゆう 水分補給

かならず、毎日 すいとんをもってきましょう!

運動の前にしっかり飲んで練習し、終わった後も飲むようにして、熱中症にならないように気をつけていきましょう。



「スポーツドリンク」の注意点

1 糖分のとりすぎ

500mlの量に約25gが含まれています。1日の必要量は20gです。500ml1本を飲むことで1日の必要量をこえてしまいます。また添加物(人口甘味料・着色料・香料・酸化防止剤など)が含まれています。人工的な味に慣れてしまうと、食材本来の味を見失う危険性もあります。

(子どもに飲ませたくない清涼飲料、著:天笠啓祐 より)

2 ステンレス製のすいとんへ入れること

ステンレス製のすいとんは、塩分によってすいとんの金属の成分が飲み物に溶け、体に悪影響を与えることがいわれています。

この2つをふまえて、ご家庭で判断していただけたらと思います。

よろしくおねがいいたします。

OK OK

白をベースにしたシャツ
洗剤素材の半ズボン
OKです

赤白ぼろしすだかわくし
安いので2枚あるといいかも

毎日せりげふなたいそうふくで
すこしてほしい!!

あせもすわらずに
不衛生になる!!

次の日

そのままだと...
せんたくして
いないのさきる

汗をかいて

たいそうふく
せんたくおねがいいたします

ご協力おねがいいたします!! あせふく、タオルもあるといい!!