

# 保健連絡協議会だより

## わくわく！ ブキブキ 1年生！

武雄市立西川登小学校

養護教諭

桑原千賀子

新1年生のみなさん、保護者の皆様、ご入学おめでとうございます。

ピカピカの大きなランドセルを背負い、元気に登校する姿を想像しながら、4月になるのをわくわく！ドキドキしながら待つておられたことでしょう。

学校でも、たくさんのお兄さんやお姉さんたちが、みなさんを待っていますよ。これから一緒にお勉強をしましょうね。仲良く遊みましょうね。



さて、**小学校生活が始まると...**

毎日、大きなランドセルを背負って長い距離を自分の足で歩いて登校します。授業中と休み時間の区別がはっきりしています。活発に活動します。初めて経験することも多く、緊張の連続です。帰日も自分の足で歩いて下校します。

保育園や幼稚園の時との環境の違いで心も体も疲れれて一日を終えます

**そこでは非(な)家庭で心がけてほしいこととして...**

朝ご飯は必ず食べてきましょう。(食べさせてください) 食べてきていない子は、朝からボーッしたり、10時過ぎると集中力や気力がなくなったりします。頭痛や腹痛も起こります。イライラします。夜は9時には寝ましょう。(寝せてください) 一日の疲れは、たっぷりの睡眠でとれます。大人に合わせて遅くまで起きていると、疲れがたまっていきます。

この2つができれば、まず大丈夫です。毎朝元気に学校へ登校できます

**その他に...**

学習の準備は、寝る前までにおうちの人と一緒にしましょう。(してあげましょう) 今日の出来事などを話しながら一緒にすることで、学校の様子がわかったり、忘れ物をせずにすんだり、また学習準備の習慣も身に付きます。(習慣になると、あとは自分でできるようになります) 朝起きたら顔を洗い、食後には歯みがきをしましょう。(声かけをしてあげましょう) 「起きたら顔を洗う」「食べたら歯をみがく」「トイレのあとは手を洗う」など基本的なことが、自分でできるようになります。

何事も習慣になると、自分でできるようになります

### 魔法の言葉

お子様のすこやかな成長のためには、保護者のみなさまの御協力と、「よくできたね」「がんばったね」という魔法の言葉がとても



大切です。たくさん褒めてあげてください。

家庭と学校の両方から、見守っていきましょう。困った時など、いつでも御相談ください。