令和７年８月25日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

９月は夏休みが終わり学校のペースに体も心もなじませていく時期です。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中に崩れた生活リズムや新学期の環境の変化で、心と体がついていけず、「まだ本調子じゃない」だけです。そんな時こそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。例えば、朝１０分早く起きてみる、１日１回は深呼吸するなど、ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましょう。但し、昼夜逆転など、一度ズレてしまった体内時計を元に戻すにはコツが必要です。朝日を浴びてリセットしましょう。

抜け出せ！夏休みモード

早く寝る

早く起きる

朝日を浴びる

朝ごはんを食べる

水泳学習を安全に行うための約束

９月１日（月）から水泳が始まります。みなさんが楽しみにしている水泳。元気に事故なく楽しむためにも、プールに入る日は、下のことについてしっかりチェックするようにしてください。

＜入る前＞

こんな時はプールに入るのはやめましょう

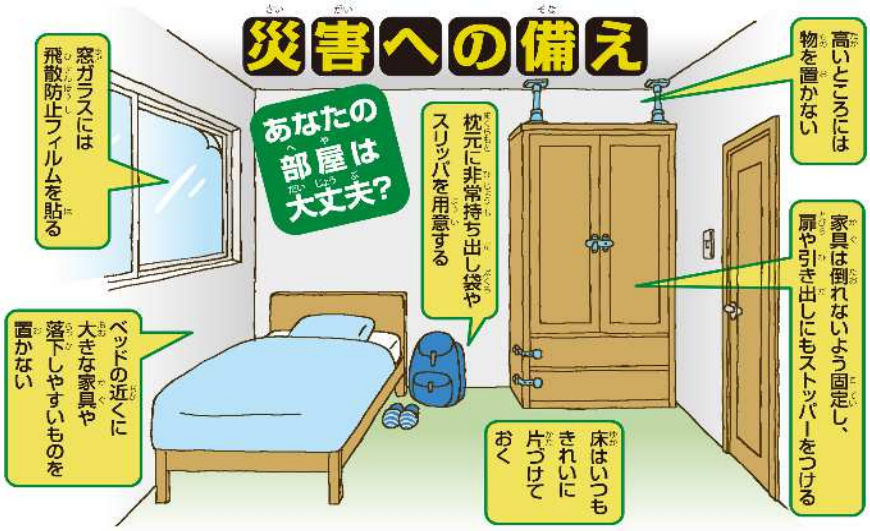
□熱っぽい、だるい
□せきや鼻水が出ている
□おなかの調子が悪い
□朝ごはんを食べていない
□睡眠不足でしんどい
□ケガをしている

＜入った後＞

こんな様子が続く時は、お医者さんにみてもらいましょう

□皮ふがかゆくなった
□目が痛い、かゆい
□耳がへんな感じ

※目、耳、鼻、皮ふなどの病気の治療を終わらせておきましょう
※手足の爪は切っておきましょう

＊水泳が始まる前に、各ご家庭でアタマジラミのチェックをお願いします。本校でも時々発生しています。アタマジラミは清潔にしていても誰にでも感染する可能性があります。シラミは頭髪中に住み、頭の肌から血を吸う為、頭がかゆくなります。シラミが見つかった場合は薬局、薬店に相談してください。駆虫ができるまでプールには入れませんのでよろしくお願いします。

もしもの時に、家族と連絡を取る方法を話しあっておこう！