

雨の多い6月です。雨が降ったり、湿度が高くなったりするとろう下がすべりやすくなりますね。  
 “ろう下は右側を歩く”のルールを守って、校内でも安全にすごしましょう。また、延期になっていた水泳もいよいよはじまりました！プールサイドや水滴が落ちているところも、走ると危険です。  
 何事も安全が第一です！！気をつけて楽しみましょうね♪

6月22日~29日  
**第2回メディアコントロール週間！**

明白から第2回メディアコントロール週間がはじまります！  
 前回は75%の人が8日間でメディアの時間を480分以内に気をつけることができました。  
 480分を超えてしまった人は、いつもより時間を意識して使うようにしましょう。  
 今回は100%を自指してみんなでがんばりましょう👏

~第1回メディアコントロール週間のふり返し~

みなさんのステキなふり返しを紹介します！

メディアをへらすことができました。つぎはおてつだいをがんばる。

家庭学習を60分がんばれました。次はメディアをもっとお手伝いをしたり運動をしたり工夫してへらしたいです。

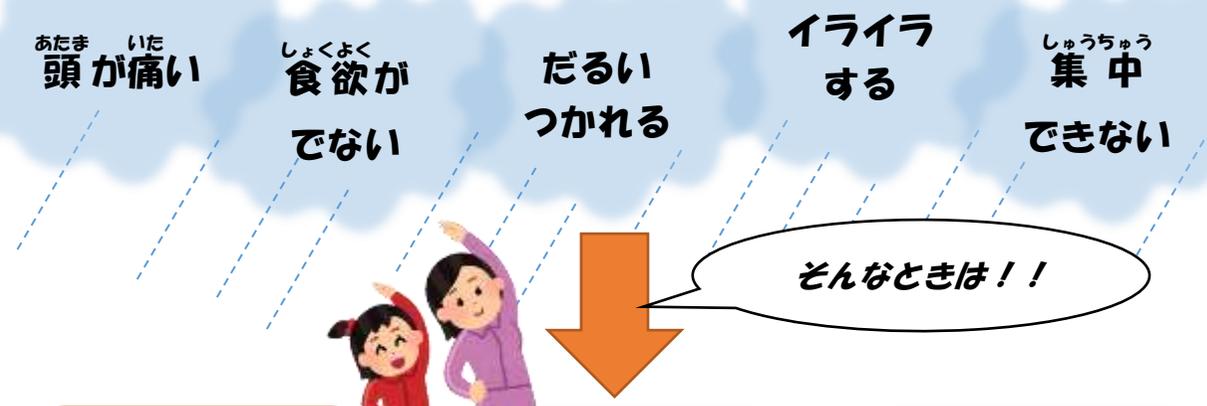
いつもより早く起きれるようになりました。  
 ねる時間を早くすることで早く起きれることが分かりました。



あめ ひ からだ こころ  
**雨の日の体と心の  
 もやもやを晴らそう！**



雨が続くと「なんだか体調がおかしいな。」「元気がでないな。」と体や心に変化や不調がでることがあります。どんな変化や不調が起きるのか、もやもやしたときの対処の方法を紹介します！みんなの心の天気が晴れますように…☀



**じつこう 日光をあびる！**  
 あめ 雨やくもりの日でも  
 あさ 朝カーテンをあけて  
 そと ひかり 外の光をあびることが  
 だいせつ 大切です！光をあびる  
 こと「幸せホルモン」  
 がでるんですよ♪

**からだ うご 体を動かす！**  
 さんぽ 散歩やストレッチなど  
 かるい うんどう 軽い運動でもよいので  
 からだ うご 体を動かすと  
 ち 血のめぐりがよくなり  
 ちょうし 調子をととのえる  
 ことができます！

**あつめい お風呂に入る！**  
 すこ 少しぬるめのお湯に  
 ゆっくりつかると  
 つかれをとることが  
 できます！ねる30分~  
 1時間前に入ると  
 ぐっすりねれますよ☆

🕒 自分に合ったものをぜひやってみてくださいね

**つめ 冷たいものばかり食べない！**  
 ひ 冷えたジュースや  
 アイスばかり食べると  
 お腹が冷えてよけいに  
 体調が悪くなります！  
 食べ過ぎ注意です👉

**リラックス！**  
 おんがく 音楽を聞いたり、本を  
 よみ 読んだり、好きなことを  
 おちついて 落ち着いてする時間を  
 つくりましょう。  
 ゆっくり深呼吸をする  
 のもおすすめです♡

**きそくたて 規則正しい生活をする！**  
 やっぱりどんなときでも  
 大切なのが規則正しい  
 生活習慣です！  
 改めて自分の生活を  
 ふり返ってみましょう。

