

東近江市立能登川北小学校 令和4年5月13日

新学年になって I が月がたちました。ゴールデンウィークは楽しく過ごせましたか。生活リズムが乱れていた人もおおいのではないでしょうか。「草猿・草起き・輔ごはん」規則正しい生活を心がけましょう。
「ちょっとだけ」と思って続けていることが体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見置してみましょう。

新しいクラスや毎日の生活に歩し慣れて きた頃です。こんな人はいませんか?

着かてきた頃 注意報 発令中!



車は急に止まれません。 ほかの人の迷惑になって いるかもしれませんね。 楽しい登下校中も、しっ かりまわりを確認しなが ら歩きましょう。





ろうかを走ると、自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。休み時間が終わるときや授業で移動するときも、時間に余裕を持って動きましょう。





一位のいいをだちでも、言われて傷つく言葉があります。嫌な思いをさせてしまったときは、素値に「ごめんなさい」と言いましょう。

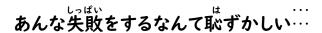


カボっせんこう はじ フッ化物洗口が始まります

フッ化物洗豆の希望者を対象にブッ化物洗豆がはじまりました。能査川北小学校では転週水曜日の朝実施します。フッ素は歯の質を強化する作用がありむし歯の発生と進行を防ぎます。フッ化物洗豆の前はしっかりと歯みがきをして、フッ化物が歯にしっかり浸透できるようにしましょう。

いやなこと ほど忘れられなのはどうして?

なんであんな嫌な言い方をするんだろう





のう いや まなく 脳は 嫌なことほど記憶する

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れない時は、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。





