

1. 音楽会を終えて

5年生、6年生にとっては摂陽小学校での最後の音楽会。そこで、児童の感想文を紹介したいと思います。

6年 T・H

今日、私は音楽会を頑張ることができたし、疲れました。歌は緊張したけど、しっかりと歌うことができたし、歌の意味も少しは考えることができました。合奏は、アコーディオンで一番前だし、観客も近いから緊張でたくさん間違えてしまわないか心配だったけど、なぜがいつもよりリラックスして演奏できました。いつもリラックスしてないのかな？

家に帰って母に「どうだった」か聞きました。母は「すごかった。もう、泣いたよ」と言いました。私は頑張ってきてよかったと思いました。マイナスな考えなどしていたけど、頑張ってよかったと改めて思いました。

これからも、何でも(?)ではないかもしれないけど、頑張ります！

2. カゼに注意しましょう！

◇インフルエンザが流行しています。カゼを引かないように今の生活をチェックしてみましょう。

- ① 早寝、早起きを心がけています。 (はい ・ いいえ)
- ② 睡眠時間は8時間以上です。 (はい ・ いいえ)
- ③ 朝ごはんは、毎日しっかり食べています。 (はい ・ いいえ)
- ④ 手洗いやうがいをしっかりしています。 (はい ・ いいえ)
- ⑤ お風呂に入って、疲れをとるようにしています。 (はい ・ いいえ)
- ⑥ しんどい時は無理せず、早めに寝るようにしています。 (はい ・ いいえ)
- ⑦ 汗をかいたら、まめに着替えるようにしています。 (はい ・ いいえ)
- ⑧ 好き嫌いをあまり言わずに食事しています。 (はい ・ いいえ)
- ⑨ 野菜や果物を多く食べるようにしています。 (はい ・ いいえ)
- ⑩ 体育の時間や業間など、運動を適度に行っています。 (はい ・ いいえ)

<健康チェック> 「はい」の数が…

- ◎ 10個 → すばらしい！あなたは健康バッチリ、輝く“摂陽っ子”！
- 9～8個 → 青信号。もう少しで完ぺき。「いいえ」のところをなくしましょう！
- △ 7～4個 → 黄信号。油断するとカゼやインフルエンザ等でひどい目にあうかも！
- 3～1個 → 赤信号。このままではカゼにかかるのは時間の問題！！
- × 0個 → あなたはすでにカゼにかかっている？早く病院へ行った方が…。