の夏休みでした。

亲斤

めてください。

たちは

「続けてきてよ

日8000歩!!」

めましょう。

リのオリンピアン

ましょう。

にするといいですね。

一学期の目標を決

でも短期でも。

家の手伝い、

らば、

被害にあわれた方々に けがや住宅の損壊等、 接近した台風により、

地方の太平洋沿岸に 「震及び関東・東北

宮崎県で発生した

る力で襲ってきます。 を選ばず、

自然災害は時と場所 想像を超え ものです。また、 の備えとして、

人1日3リットル、

水は

|あいさつをする いのちを守る なかよくすごす

ました。

発 行 所 **蓮池小学校校長室** 郵便番号 653-0838 神戸市長田区大谷町 I-I-I0

今年度の目標

けます。 今年も、

段のリズムに戻すよう もしも崩されているな はいかがでしょうか。 えていきましょう。 朝ごはん」早めに普 早寝」「早起き」 一日のリズムを整 まずは回復に努 体調 です。 るとは限らない。 うあれ、 誓では よかった_ か いです。 気持ちです。 が大切です。 れない」と。 し努力しなければ報わ つた」 勉強やスポ 「努力は報われ そのプロセス 何個でも 甲子園の宣 諦めないで 挑戦する 何でも 結果はど しか

はできます。 被害を少なくすること 防災ポータル」 例えば しは、 無理なく、

策をしておくことで、 しかし日頃から防災対

心よりお見舞い申し上

ときに備えましょう。 しいとされています。

間分備えることが望ま いざという

のご褒美」 のようです

ンやパソコンなどの 手できるよう開設され 容易に防災情報等を入 ル」を加えておきたい スマートフォ 「お気に入 「防災ポータ ホ

り

に、

ラウザの

品は最低3日から1週 災害 時等に分泌されます。 られた時や目標を達成 行動を促します。 記憶力や集中力を高め きを感じている時、 いしい物を食べている した時、 頑張っている自分 ルモンの一 ーパミンとは脳内 恋愛やときめ 一つで、 ほめ



重池켦

は撤収作業のお願い

■集合場所:蓮池小学校グラウンド

■テント設営:8/25(日) 8:00

■テント撤収:8/25(日)20:00

※当日は動きやすい服装にてお越しください。

夏休み最後の良い思い出と 皆様のご理解とご協力をよろしくお願 いいたします。