



☆気温の変化にご注意

今夏は、猛暑となり、熱中症が大変心配されましたが、9月中旬より、急に秋らしくなり、涼しくなりました。気温差は、心身に様々な影響を及ぼすと言われています。合わせて、運動会の練習で心も身体も疲れが出てくる頃です。おうちでも、睡眠時間等、健康管理に気をつけていただきますようよろしくお願いします。また、お子さんの話に耳を傾けて頂き、心の充電もお願いします。

今日、
楽しかった？



☆夏休みあけ生活リズムと心のアンケートから

夏休み明けは、生活のリズムを取り戻すことがひとつの課題になります。また、心の面でも、いろんなサインが出てくることもあります。そこで、生活習慣と心の様子についてのアンケートを実施しました。その結果を少しご紹介します。

高 学 年	😊	😐	😞	低学年	😊	😐	😞
げんきにあさのあいさつをできていますか	62.5	30.4	7.1	げんきにあさのあいさつをできていますか	88.5	10.3	1.2
ゲームをする時間をきめていますか	46.9	28.7	24.5	ゲームをする時間をきめていますか	68.7	14.1	17.1
よる10時までになえていますか	43.9	38.7	17.4	よる10時までになえていますか	81.5	15.3	3.2
学校へ行くことが楽しみですか	63.9	30.5	5.6	学校へ行くことが楽しみですか	79.4	17.6	3.0
休み時間に友だちとあそんだり、お話したりしていますか	85.7	14.3	0.0	休み時間に友だちとあそんだり、お話したりしていますか	91.4	4.0	4.6
イライラしたり、しんばいになったりすることはありますか	63.7	31.7	4.6	イライラしたり、しんばいになったりすることはありますか	82.5	9.2	8.2
こまったことがあったら、だれかにお話できますか	68.5	24.6	6.9	こまったことがあったら、だれかにお話できますか	79.2	14.7	6.1
2学期、がんばろうとおもっていることがありますか	80.6	17.5	1.9	2学期、がんばろうとおもっていることがありますか	94.5	4.3	1.2

☆元気の元は睡眠から

運動会の練習も終盤になり、子どもたちも疲れが出てくる頃です。私たちは、ねることで脳や体を休め、疲れをとりますが、睡眠は、身体だけでなく、脳や心の成長・発達にとっても大切な役目があります。

【よい睡眠をとるために・・・】

- ・ゲームやネットの時間を制限し、ルールを決める。
(使用時間を決める・寝る前は使用しない等)
- ・夜間の外出はなるべく避ける。



♡寝不足には慣れるが、疲れは蓄積されていきます。特に、睡眠時間が遅くなる原因と考えられるゲームは、時間のルールをおうちで話合って実行できるようご協力よろしくお願いします。

♡睡眠は子ども達だけでなく、私たち大人にとっても健康の源になります。ぬるめの入浴や温かい飲み物、リラックスする音楽などから質の良い睡眠が得られるそうです。おうちの方の元気や笑顔が子ども達の健康にも繋がります。よい睡眠で日頃のお疲れをとってください。(＊^_*)

