

☆気温の変化にご注意

新学期がスタートしましたが、大変な猛暑となり、熱中症が大変心配されました。今年度は、運動会が10月半ばになったことや教室にクーラーが設置されたことで、対応につながっています。9月半ば頃より、朝夕は涼しくなってくるそうですが、気温差は、心身に様々な影響を及ぼすと言われていています。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いたします。また、新学期から2週間、心も疲れてくる時期かと思えます。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。

今日は
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。チェック表には、2学期頑張ろうと思っていることも書かれていますので励ましの声かけよろしくお願いします。

項目	あさ、じ ぶんでお きられますか	あさごは んは、た べていま すか	げんきに あさのあ いさつを できてい ますか	ゲームを する時間 をきめて いますか	よる10 時まで にねてい ますか	学校へ行 くことが 楽しみで すか	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	イライラ したり、 しんぱい になった りするこ とはあり ませんか	こまった ことが あった ら、だれ かにお話 できます か	2学期、 がんばろ うとお もってい ることが あります か
	52.4	74.3	72.0	54.9	54.3	55.4	71.4	76.6	60.5	73.2
	38.5	24.7	23.7	37.0	37.5	40.3	27.6	14.7	34.8	25.9
	9.2	1.0	4.3	8.0	8.3	4.4	1.0	8.6	4.7	0.9

☆元気の元は睡眠から

9月は夏の疲れが出てくる時期です。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、疲れをとるだけでなく、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。



♡寝不足には慣れますが、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し合っ実行できるようご協力よろしくお願いいたします。

♡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。(*^_^*)

