

保健室からのお知らせ

生活のリズムは 大丈夫ですか？

長かった夏休みが終わり、学校にはみんなの元気な声が響いています。お子様の生活のリズムは大丈夫ですか？ 一度くずれてしまったリズムは、なかなかもどりません。リズムがもどるまでは、くずれていった時間と同じだけの時間がかかるといわれています。毎日、少しずつ工夫して、生活のリズムをとりもどすことができるように、「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に登校できるようご家庭でも配慮願います。また、日暮れが少しずつ早くなり、朝晩の風で秋の訪れを感じています。季節の変わり目にて、ご自愛ください。

❀ 3つのスイッチを入れて、がんばれる方法です！ ❀

学校モードにスイッチON！！

① 朝目覚めたらスイッチON！

少し眠たくても「エイッ！」と起きて冷たい水で
お子様は顔を洗っていますか？



② 朝ごはんでスイッチON！

朝ごはんで頭と体を目覚めます！また、集中力が
出てきます。学習したことが頭に入ってきます。

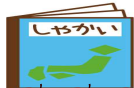


③ 頭と体のスイッチON！

早めに就寝できるように、夜はぐっすり眠れるように、
生活環境を整えてください。次の朝バッチリ目覚めて
気持ちの良い一日を迎えることができます！
そして、笑顔で「いってらっしゃい」と送り出してい
ただけると、お子様も元気が出ること間違いなし！◎



9月5日は“知のオリンピック” 9月7日は6年生の実力
テストがあります。また、1学期まとめのテストもあります。
少し早起きをして、朝食時間を確保し△スイッチをON！
にできるようお子様のサポートをよろしくお願いします。



平成30年9月

