



ウィズユー便り 7月号



例年より早い梅雨明けとなりました。楽しみにしている夏休みもまもなくです。熱中症・感染症に十分に注意し、活動をすすめていきたいと思ひます。



何が
出るのかな～



イオン探検！
色んなミッションを
やりました！



- 8月の予定
- 8日 警察官に交通指導を
してもらおう
 - 10日 ぐんまこどもの国
 - 19日 ジャクサ見学
 - 29日 稲刈り体験



心理士コラム



心を健康に保つためには「食べる・寝る・遊ぶ」の3つがとても大切だそうです。よく食べてよく寝てよく遊ぶ、素敵な夏休みにしてください(^.^)



まもなく、子ども達がたのみにしている夏休み直前です(*^-*) 1年生のお子様を持つ保護者様にとっては、やっと慣れ始めた学校生活が長期休暇により生活リズムが崩れて、9月に登校が難しくなるケースもあります。この問題に関しては1年生に関わらず、全学年でも同じように言えることと思ひます。では、そうならない為にはどうしたらいいのでしょうか？(*^v^*) それは生活習慣を乱さないことです。夏休みだから「少し遅く寝てもいいか」「朝は少し遅く起きてもいいか」と睡眠時間が変わってしまう家庭がごさいます。生活リズムを変えることは身体への負担にもなりまひすし、変わってしまったリズムを元に戻すことも保護者様・お子様共に苦勞まひます。家庭としても難しい事まひかもしれまひませんが、生活リズムを整えてあげられるのは保護者様の皆さんしかできない事ですので注意してまひて下さい(*^-*) そして、もう1つはメリハリのある生活です。今の時代は「ゲーム」がお友達と言ってもいいくらいです。ゲームをする事は決して悪いことだとは思ひまひせん。しかし、ゲームとの付き合い方が悪いと生活にも支障が出てまひます。では、どうしたらゲームと良い付き合い方ができるのでしょうか？(*^v^*) それは「時間を守る」ことが重要でひます。お子さんにゲームを渡してあげれば静かで、安全かもしれまひせん。しかし、長時間のゲームは、視力の低下、体力の低下、睡眠障害、最悪の場合はゲーム依存症により不登校という事まひあり得まひます。そうならない為には午前は何時、午後は何時と決めた中で実施できると良いです。同時に約束事を守るといふ事を身に付けられるといいですまひね☆家庭によって難しいことまひあると思ひまひますが、できる範囲で取り入れてまひて下さい(*^-*)