



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います。



まもなく、子ども達がたのし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、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年生のみに関わらず、全学年でも同じように言えることと思います。では、そうならない為にはどうしらいいのでしょうか？(\*'▽') 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てもいいかと睡眠時間が変わってしまう家庭がございます。生活リズムを変えることは身体への負担になりますし、変わってしまったリズムを元に戻すことも保護者様・お子様共に苦労します。家庭としても難しい事もかもしれません、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みて下さい(\*^-^\*) 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いません♪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きます。では、どうしたらゲームと良い付き合いができるのでしょうか？(\*'▽') それは「時間を守る」ことが重要です。お子さんにゲームを渡しておけば静かで、安全かもしれません。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もあり得ます。そうならない為に午前は何時、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う事を身に付けられるといいですよね☆家庭によって難しいこともあると思いますが、できる範囲で取り入れてみて下さい(\*^-^\*)