

# みね教室だより



令和5年9月号

夏休み明けのみね教室がスタートしました。どんな夏休みになりましたでしょうか。子どもたちから、夏休みのお話を聞かせてもらえることが楽しみです。

まだまだ暑い日が続きますので、体調に気を付けながら、楽しく活動していきたいと思います。

## 9月の予定

	日	月	火	水	木	金	土
	8/27	28	29	30	31	9/1	2
教室1			～夏休み	1日なし			
教室2							
	3	4	5	6	7	8	9
教室1							
教室2					1日なし		
	10	11	12	13	14	15	16
教室1		③④⑥⑦ なし			1日なし	1日なし	
教室2		③④⑥⑦ なし					
	17	18	19	20	21	22	23
教室1		敬老の日					秋分の日
教室2							
	24	25	26	27	28	29	30
教室1							
教室2							

◎ 毎週決まった曜日、時間帯に指導を行います。

欠席の際はご連絡ください。

また、峰小の行事や出張等で指導が  
休みになる場合がありますので、  
ご確認ください。



みね教室直通 634—2236  
峰小 職員室 633—3973

教室直通の電話は、在室する限り担当が  
出ます。  
ただ、指導中は出られないこともあります  
のでご了承ください。

# 「早寝・早起き・朝ご飯」

それぞれの夏休みを過ごされたことと思います。  
学校が始まりましたので、生活のリズムを整えていきたいですね。



そこで、今回は福島医大ふくしま子ども・女性支援センターの横山博之先生のコラムから、「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さについてお伝えさせていただきます。

生活習慣を整えるために大切なことの第一歩は、早寝・早起き・朝ご飯です。そのためには、睡眠を十分にとることが重要です。

睡眠時間が少ないと、大人では、生活習慣病のリスクが高まり、子どもたちにおいては、精神発達や記憶・学習に悪影響を及ぼしてしまうようです。また、不安・抑うつやひきこもり、攻撃的行動といった心理的問題も増えることがわかってきたようです。

また、朝ご飯を食べないと、学習に悪影響があるとのことでした。

睡眠時間を確保するために必要な早寝・早起きのために大切なことは、次の2点です。

- ・午前中にたっぷり光を浴びて運動すること。
- ・日が暮れたらできるだけ光を浴びないようにすること。

※メディア（テレビ、スマホ、ゲームなど）の画面はかなり明るいので、日暮れ後は控えた方がよいとのことでした。

また、メディアは、子どもたちを興奮させ、眠りを妨げてしまうので、ほかの楽しみを見つけるとよいかもしれません。

「早寝・早起き・朝ご飯」を守らないとすぐというわけではありませんが、行動異常が出てしまう割合が高くなってしまうとのことでした。

子どもたちの生活習慣が整うことで、子どもたちが本来の力を発揮できるよう、私たち周りの大人も意識して見守っていかれたらと思います。



## 保護者面談について

保護者の方との二者面談を10月2日(月)から6日(金)に予定しております。

日時については、後日、個別にご相談させていただきます。

なお、この期間は、指導はお休みとなります。

どうぞよろしくお願いいたします。

