



ちゅうおう教室だより



ちゅうおう教室 令和5年 9月号

今年の夏は猛暑でしたが、皆様それぞれ楽しい夏休みを過ごせましたか？長いと思った夏休みもあっという間に終わり、学校では1学期のまとめの時期になります。疲れも出やすいこの時期、早めに就寝するなどし、学校生活のリズムを取り戻しましょう。

9月のカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土	
	8/27	8/28	29	30	31	9/1	2	
教室1	夏季休業				指導開始	指導なし		
教室2						指導なし		
教室3						指導なし		
	3	4	5	6	7	8	9	
教室1								
教室2								
教室3								
	10	11	12	13	14	15	16	
教室1								
教室2		指導なし						
教室3								
	17	18	19	20	21	22	23	
教室1		敬老の日	保護者面談週間 (19日～22日)					秋分の日
教室2								
教室3								
	24	25	26	27	28	29	30	
教室1								
教室2								
教室3								

塗りつぶしの箇所は、指導はありません。
日付下の欄の区切りは、右のような意味です。

日付	
午前	午後

ご連絡はこちらまで

ちゅうおう教室直通 635-3993 (留守番電話あり)
中央小学校 635-3043



夏休み、終わってしまえば、あっという間という感じではありますが、ご家族の皆さんからみたら長い長い日々だったかもしれませんね。

ちゅうおう教室でも、お子さまからどのような夏休みを過ごしていたか聞いてみようと考えています。会話の中から自分では気づかなかった自分の成長が見つかるかもしれません。子どもたちの思いやペースは様々ですが、休み前のいつもの生活のリズムを取り戻していきましょう。



そこで今回は・・・「早寝・早起き」ということについて

時間になったら歯磨きやトイレをすませて明かりを消すなどして寝る環境を整え、布団に入ることを習慣づけることは、ご家族の協力が必要です。

寝る直前までテレビを見たりゲームをしたりしていると、強い光刺激が目から入ることで交感神経が優位となりやすく、興奮して眠れなくなることがあります。入浴後は副交感神経が優位となり、眠る準備が整うので、入浴後にテレビやゲームは避けたほうが寝つきがよくなります。

寝る時間が遅くなると、朝、すっきりと目覚めることができないばかりか、朝の支度が慌ただしくなり朝食を抜いたり、排便リズムが乱れたり健康状態にも影響します。睡眠不足の状態では、午前中の授業から眠たくてボーッとしたり、イライラしたりと学習面や情緒面にも悪影響を及ぼします。

そして、なにより早寝・早起きなどの生活リズムは、育ち盛りの子どもにとって、体と心をつくる基礎になります。夜にしっかり睡眠をとると、成長ホルモンが十分に分泌されやすくなります。

暑い日がまだまだ続きそうです。疲れをためずに上手に健康管理をしていきましょうね。



保護者面談週間について <9/19(火)~9/22(金)>

1 学期開始からまもなく5ヶ月が経ちます、今年度も1 学期の通級指導教室での指導の様子やお子さんのご家庭や学校での様子について保護者の皆様と話し合いをもちたいと思います。近くなりましたら、相談時間のご相談をさせていただきます。

なお、この時期の指導は、お休みさせていただきます。