



ちゅうおう教室だより



ちゅうおう教室 令和7年7月号

早いもので夏休みまであと1か月を切りました。夏休みにはどんなことに挑戦したいか、お子様と楽しく話をしながら、計画作りのお手伝いをしていきます。家の手伝いや夏ならではの体験などに、チャレンジするのもいいですね。これからの時期、暑さも本格的になりますので、体調に気を付けてお過ごしください。

7月のカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	1	2	3	4	5
花塚							
加藤							
石王丸							
	6	7	8	9	10	11	12
花塚							
加藤							
石王丸							
	13	14	15	16	17	18	19
花塚					指導 最終日	夏休み前 全校集会	
加藤							
石王丸							
	20	21	22	23	24	25	26
花塚			担任との情報 交換	担任との情報 交換	担任との情報 交換	担任との情報 交換	
加藤		海の日					
石王丸			夏季休業				
	27	28	29	30	31	1	2
花塚		担任との情報 交換	担任との情報 交換	担任との情報 交換	担任との情報 交換	担任との情報 交換	
加藤							
石王丸		夏季休業					

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



在籍校の先生との情報交換について

< 7月22日（火）～8月1日（金） >

面談の日程等のご希望がありましたら、メール、電話等でお知らせください。各担当より担任の先生へご連絡させていただきます。

ご連絡はこちらまで

ちゅうおう教室直通 028-635-3993
中央小学校 028-635-3043



さて、子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まりますが、夏休みは、なんと約6週間もあります。この6週間の日々の過ごし方一つで、夏休み明けスタートの調子が変わってしまいます。たとえば夏休み中に朝寝坊し放題や、エアコンの効いた部屋でゴロゴロして数週間を過ごす。これが、どうやら学校が始まってからの不調に繋がってしまうことがあるようです。

せっかくの夏休みなので、最初のうちは、日頃の学校の疲れを取るという意味でのんびり過ごすこともとても大切で必要だと思います。もちろんのんびりが必要ない人もいますので、それぞれのペースに合わせて過ごしていただきたいと思います。

もし夏休み明けに「学校へ行くのが辛い・だるい」などで毎年お悩みの場合は、「まずは2週間（学校が始まる2週間程度前）」から「学校生活へ向けての身体慣らし」を始めてみてはいかがでしょうか。今年の夏休み明け、スムーズに学校生活をスタートさせることができると思います。

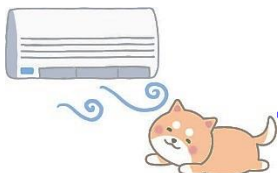


おまけ エアコンの設定温度について

今の時代、学校にエアコンがあるなんて当たり前になってきました。最近では、体育館にもエアコンが設置されてきました。

そのおかげで学校でも快適に過ごせるのですが、学校では冷房に弱い人に室温を合わせたり、節電温度で使用したりするため、極端に冷やすということはありません。そのため、夏休み中のご家庭でのエアコン冷やし過ぎにもご注意ください。涼し過ぎ生活（冷房16℃以下）に慣れてしまうと、学校でエアコンがついていても体調不良になってしまうかもしれません。

最後に、室温の目安についてですが、一般的に人が適温だと感じる気温は、**夏は 25℃から 28℃の間くらい**だとされていて、**冬の場合だと 17℃から 22℃の間くらい**とされています。温度計もあると熱中症対策になって安心です。



※夏休み明けの指導は、9月2日(火)からとなります。
※学期末の**9月16日(火)～22日(月)**の期間に、保護者面談を予定しています。日時については夏休み明けに各担当より保護者の方にご相談させていただきます。なおこの期間の指導はお休みさせていただきます。よろしくお願いします。

