

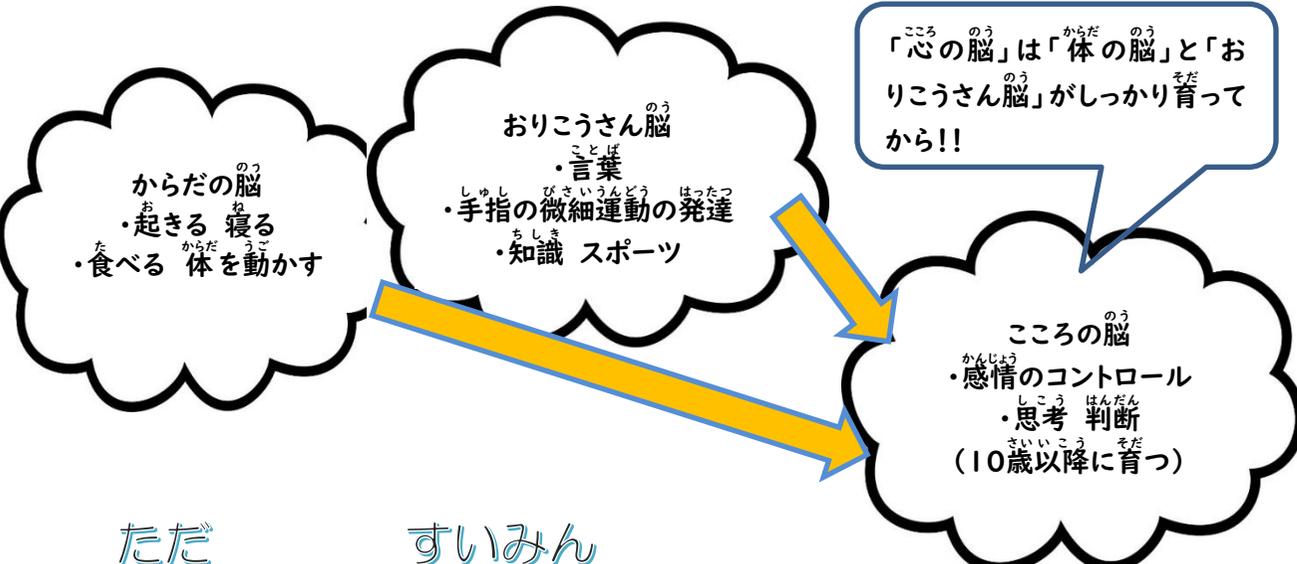
# まなびんぐ だより

2024.7.19

しのぶがおかしょうがっこう 忍ヶ丘小学校 学習指導部

No. 4

## なつやす あさ お せいかつ ととの 夏休み朝こそ起きて生活リズムを整えよう☆



## ただ すいみん 正しい睡眠でつくろう!

さいきんこ 最近子どもたちから聞く声に、「気持ちが前向きにならない」「なんかしんどい」「朝ちゃんと起きられない」なんてことがよくあります。夏休みだからこそ生活リズムを見直し、気持ちよく2学期をスタートしてませんか?では、規則正しい生活ってよく言われるけどなにかから・・・と感じる方も多いでしょう。まずは睡眠からいかがですか?睡眠には、心の脳を整える大切な役割があります。

すいみん はやねはやお 「睡眠=早寝早起き!だけど、早く寝かせるの大変・・・」ですよね!早く寝かせてあげたいけれど、どうしても仕事の都合であったり、習い事の時間であったりと、早く寝かせることが難しいこともあると思います。私も日々悩んでいるところです。

そこで、心がけたいのは、『朝こそ起きよう』です!夏休みだから朝ゆっくり・・・したい子どもたちの気持ちもよくわかりますが、まずは『朝しっかり起きる』これを心がけていきましょう♪朝の光をあびるのも忘れずに☆

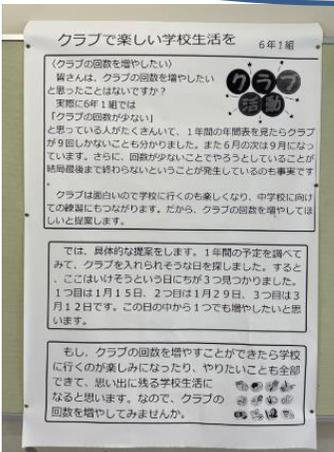
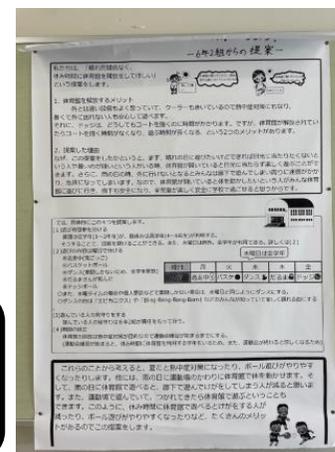
まいにち むすか 毎日難しい!もちろんです。1週間の予定をみて、7日あるうちの3~4日も正しい睡眠をとることができるだけで違うと思います。この夏挑戦してみませんか?これが軌道に乗るまでにはなかなか時間がかかります!ですがあせらず、じっくり軌道に乗るころには、ちょうど2学期。自律神経も整い、「なんかしんどい・・・」「やる気が・・・」ということが減り、心も前向きに頑張ることのできる2学期のスタートがきれるといいですね♪



この本、とっても分かりやすかったです!ぜひ、睡眠についてもっと知りたくなった方は読んでみてください!

成田奈緒子、上岡勇二 著  
産業編集センター 出版

6年生が国語の学習で提案文を作成しました。提案したいことを現状から考え、どのようなメリットがあるのかその具体的な方法などを考えてくれました。そして、これを作っておしまいではなく、職員室で代表委員さんが提案してくれました。今週、校長先生のほうからどちらの提案もOK(少し条件ありますが)をもらい、喜んでいましたよ。2学期楽しみですね♪



夏の学習の取り組み方については、忍ヶ丘小学校ホームページ→昨年度のまなびんぐ(7月20日 第5号)に載せています!ぜひ参考してみてください!

<https://www.city.shijonawate.lg.jp/soshiki/45/48617.html>

