



いよいよ夏休み

あっという間に今日の日を迎えました。1学期最後は雨で少しだけ過ごしやすかったですね。次に登校するのは38日後。

夏休みは長い分、子どもが著しく成長する期間でもあります。そのためにも、早寝早起き朝ご飯は継続させ、ゴロゴロばかりの生活とならないよう、ご家庭でもお声かけください。

本日生活部から、「火、水、人に気をつける」と話しましたが、以下のご指導をお願い致します。

- ・ 子どもだけで家にいる時間が長くなりますが、火の取り扱い（慣れている子もいるでしょうがそれでも）のルールを作る（確認される）。
- ・ 以前は「少し暖くなる春どき」という捉えでしたが、残念ながら近年寒暖関係なく目や耳を覆いたくなる事件も発生しています。来訪者の対応の仕方について。それと、出かける際には、誰と（一人とならないよう）どこへ行くのか、いつ頃帰る予定か、メモなりを残す等も。
- ・ 加えて、ベランダから落ちるといった事件も後を絶ちませんので、その点も…
- ・ 最後に、「水」です。水泳の学習の様子を見ると、高学年であってもプールの端から端まで（横さえも）泳ぎることができない子ども達が多数います。暑いから向かおうとする気持ちはわかりますが、子ども達の手では（大人でさえも）救いきれないことがほとんどです。決して子どもだけで川や海に近づくことがないように。

学期最終日をお願いばかりで誠に恐縮ですが、何卒宜しくお願い致します。

38日後、元気いっぱい、笑顔で登校してくれることを心待ちにしています！

デジタルデトックス挑戦されてみませんか？

パソコンやスマートフォンは、即座に情報を得たり情報を共有できたりする現代では決して手放せないもの。ただ…

- ・ 運動不足
- ・ 目への影響
- ・ 睡眠への影響
- ・ 食事摂取のパターンの乱れ
- ・ 脳の疲労
- ・ 認知障害
- 等々

の心的影響が生じるとされています。

- ・ スマホが手元にないと落ち着かない
- ・ ついついスマホを触ってしまう
- ・ メールやSNSを必要以上にチェックしてしまう
- ・ 何気なくネットサーフィンや動画視聴をしていたら気づくとかなりの時間が経ってしまっていた
- ・ 気づいたら予想以上に課金してしまっていた

いかがですか？ 我々大人でさえもいくつかあてはまりそうです。

こうした症状は、年々増大しており、特に子ども達が増えているそうです。

治療の必要が生じる場合もあるようですが、長い夏休み間、ゲームやスマホの使用方法について改めてご家庭で話し合われてください。

まずは一家そろって食事される時から…とか。

また、「早寝・早起き・朝ごはん」子どもだからこそできるものでもあります。親戚がそろって家族で出かけるなど、就寝が遅くなることもあるでしょうが、それは特別な日であって、毎日となると身体にも影響が出てしまいます。近年社会の変容もあり、地区におけるラジオ体操の期間が短くなったりもしておりますが、規則正しい生活が乱れないよう、2学期から遅刻や欠席が増えたりしないよう願うばかりです。

保護者の皆様にはお仕事もある中、誠に恐縮ですが、どうぞよろしくお願い致します。

2学期は8月25日(月)から。ただしその週の給食はありません