



長い夏休みが終わりました。各々がさまざまな体験をして、楽しく有意義な夏休みを過ごすことができたのではないかと思います。身長が少し伸びて大きくなった子供が多く、健康的でたくましさを感じることができました。子供たちが健やかに学校生活を過ごせるよう、今後ともご家庭においてお子さんの体調管理をお願いいたします。

## 生活リズムを整えましょう！

夏休みは生活リズムが崩れやすくなりますが、お子さんはどうでしたか？学校が始まりましたので、早寝早起きの生活にシフトチェンジしたと思います。

人間の体のリズムは、朝目覚めることによって体内時計がリセットされます。夜遅く寝たとしても、朝の決まった時刻に起きることが大切です。あまり遅い時刻に寝ることが続くと、体調不良の原因になってしまうので、下学年は遅くても21時まで、上学年は遅くても22時までには寝る習慣をつけるようにしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣は家庭の協力がなければなし得ません。引き続きお子さんへのお声掛けをよろしくをお願いします。

はや 早くおきる	あさひ 朝日をあびる	あさ 朝ごはんを食べる	い うんちに行く
やす ひ おな お休みの日も同じ 時間におきます。	たいたいどけい ずれた体内時計が リセットされます。	いちにち げんき 一日を元気にすごす エネルギーになります。	あさ 朝ごはんのあと 出やすくなります。
 せいかつ	 あさ	 あさ	 けんこうしゅうかん
<b>生活リズムをととのえる朝の健康習慣</b>			

## <心の体調不良はないですか？>



長い夏休みが終わって、お子さんの様子はどうでしょうか？体と心が生活リズムに慣れるまで、少し時間がかかるかもしれません。特に新学期が始まって環境の変化に慣れた頃の5月と、夏休み明けの8月は、体調不良を起こしたり、心が不安定になったりすると言われています。

朝登校する前に元気がなかったり、登校を渋ったりする様子が見られる場合は「どうしたの？」「何か不安なことでもあるの？」と聞いてみてください。

どんなささいなことでも聞いてもらったことでの安心感が得られ、子供の心の安定につながります。もし変わった様子が見られる場合は、学校に連絡をお願いします。

**<お知らせ>** 1, 2年生の保護者の方に「歯と口腔に関するアンケート」(8/25~8/29)と「生活についてのアンケート」(9月初旬)を実施します。t etoruにてお知らせしますので、よろしくをお願いします。3年生以上は本人が回答するようにします。