

七
七

(デザインは未定)



明日からゴールデンウィーク！

明日からゴールデンウィークですね。皆さんはどのように過ごすか、もう予定を決めているでしょうか。学級で会話をする中、「キャンプに行きます」、「スポーツ観戦に行ってきます」、「大会と練習でいっぱいです」など、楽しそうな予定から忙しそうな予定まで、充実したゴールデンウィークになりそうですね。先週の金曜に、過ごし方について事前指導がありました。その中で、私が最も心配しているのは生活リズムの乱れです。多少、夜更かしをしてしまうことがあるかもしれません、ゴールデンウィークは4日間しかありません。短期間で体調を崩さないためにも生活が乱れてしまったときの生活リズムを直すコツを紹介します。

〈生活リズムが乱れたときの直し方〉

- ① 昼に長く寝ないで起きているようにする。
- ② 昼間に予定を入れて積極的に活動する。
- ③ 朝日を浴びて体内時計を戻す。
- ④ 夜は光をおさえて過ごす。
- ⑤ あまりにも長く寝すぎないようにする。



休み明けに、元気な姿で登校する皆さんを楽しみにしています。体調には気を付けて休日を過ごしてください！



◇来週(5/5～5/9)の予定

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	備考
5月5日(月)							こどもの日
5月6日(火)							振替休日
5月7日(水)	水1	水2	水3	水4	水5	水6	一般下校 15:15/完全下校 16:40 教育相談機関～5/16 眼科検診
5月8日(木)	木1	木2	木3	木4	木5	木6	完全下校 15:30
5月9日(金)	金1	金2	音	鑑	金5	金6	一般下校 15:15/完全下校 16:40 音楽鑑賞教室

【保護者の皆様へ】

中学2年生の日常が始まっています。様々な思いを胸に新学期を迎え、1か月よく頑張って過ごしていましたと思います。ゴールデンウィークは東の間の休日ですが、緊張状態がほぐれて、極端に怠けてしまったり、登校日が近づくにつれてストレスを感じ、体調を崩したりしてしまうかもしれません。お子様の様子を側で見守りながら、心身ともに健康な状態を維持していただければと思います。

やはり休日を元気に過ごしていればそれが一番です！また、学校では生徒が良い意味ではしゃいでいますので、きっと休み明けも元気に登校できると信じています。休み明けからは林間学校関係の話し合いや練習がさらに増してきます。このような話題から登校日への切り替えを促していくたらと思います。