

ご入学・進級おめでとうございます。



早いもので、もう5月になりました。

4月からの良いスタートを切ってゴールデンウィークに

疲れが現れる子どももいるかもしれません。



今回お話しするのは、『生活リズム』についてです。

子どもたちの充実した生活の土台を支えるのが生活リズムです。

実際に生活する場所は家庭や学校、習い事、近所の遊び場など様々です。



ここでは、家庭できる生活リズムの調整についてお話しします。

① 新しい生活に慣れる

まずは、新しい生活環境に慣れることが大切です。

4月に初めて学校生活を始める1年生や委員会や、クラブ活動が始まる4年生など、去年とは違う生活に慣れていきましょう



② 基本となる生活の枠組みを作る

次に、生活リズムを考える際に中心となるのが、『食事』『運動』『睡眠』です。

食事や運動が十分に行えていると、睡眠のリズムが安定しやすくなります。

スクールカウンセラー来校日 水曜日 9:00～16:45(最終16:00～; それ以降は要相談)

4月; 16日、23日、30日

5月; 7日、14日、21日

6月; 4日、11日、18日、25日

7月; 2日、16日

相談したい場合は道場小学校(Tel;078-985-4016)にご連絡ください