



お子さんの「いつも」を見守りませんか？

長い夏休みが終わり、子どもたちは少しずつ学校生活のリズムを取り戻そうとがんばっています。しかし、この時期は心も体も疲れが出やすく、生活リズムの乱れや環境の変化から、不調を感じる子が増える時期でもあります。

☀️生活リズムを学校モードへ

早寝
早起き
朝ごはん



ここで特に大事な朝ごはん！

朝ごはんは、お子さんが登校してから給食時間まで、フル回転で脳や体を動かすための大事なエネルギー源です。大人が食べる食べないにかかわらず、必ず朝ごはんを食べてから登校させてください！

○朝ごはんを食べる時間をとるために…

- ・昨日より10分早く寝る
- ・10分早く寝るために、ゲームは○時までに終わらせる
- ・ゲームをいつもと同じくらいやるために、勉強は帰ったらすぐにやる

このように逆算して考えてみると、生活リズムが整いやすくなります。

✿こんな様子はありませんか？

新学期は楽しいことがある一方で、不安や緊張を抱えている子もいます。

- ☐ 表情が暗く、笑顔が少ない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 朝になると、「おなかが痛い」「頭が痛い」と言う
- ☐ イライラしやすい
- ☐ 会話が少なくなる
- ☐ 「学校に行きたくない」と言う



不安なこと
困っていること
いつでも聞くよ

子どもたちは、学校と家庭の両方で支えられることで安心して毎日を過ごすことができます。「家では元気がないんです」「学校ではどんな様子でしょうか」など、気がかりなことがありましたら、お気軽にお知らせください。

長い2学期。学校と家庭が同じ方向を向いて、お子さんの成長と一緒に応援していきましょう！