

わが子は「まけない子」^や ^さ **®** No. 2 リターンズ!

令和4年4月28日
(文責：中山)

明日からゴールデンウイークが始まります！

始業式、入学式から約3週間経ちました。新しい環境に頑張っている山佐っ子たちもそろそろお疲れが出てくる頃かなと思います。私も久しぶりの学校で張り切っていますが、夜は子どもと一緒にバタンキュー（死語？）、気づけばそのまま朝を迎えております。



さて、明日から連休が始まります。山佐小は振替休業日もあり、7連休と長い、長いお休みになります。コロナ禍ではありますが、その中でできる楽しい予定を立てておられるご家庭もあると思います。感染症に気をつけつつ、素敵なりフレッシュになりますように！



健康診断、まだまだ続きます



身体測定、視力検査、聴力検査、尿検査、眼科検診が終わりました！ご協力ありがとうございました。

<お知らせとお願い>

- ①受診が必要なお子様に、別途お手紙を配っています。
→ご確認いただき、早めの受診をご検討ください。
- ②予定されていた検診が延期になる可能性があります。
→市内の感染症の状況によりしますので、またお知らせします。

連休中、ゆるっと「生活リズム」を整えよう♪

長いお休みに入り、ふだん学校に通うときの生活リズムとは違ったリズムになると思います。「せっかくお休み、早寝・早起きは辛い…朝ごはんは食べるけど、もっと寝ておきたいし、ゲームしたい。」という気持ちもあるのでは？！と、二十数年前の小学生だった頃を思い出しております。そんな私は、早寝・早起きをせずに健康になれないのかと、本や論文を読んだり、講演会に参加したりしてその根拠を探してみたものの、やはり早寝・早起き（＝質の良い睡眠）に勝るものはありませんでした。そのおかげでその大切さに気づいたのですが、やっぱりちょっと楽をして健康になりたい気持ちは今もあります(笑)そこで、今回は、ここに気をつければ、ゆるっとした生活リズムでも大丈夫！をお知らせします。ふだんの生活リズムで過ごすことがしんどい方はぜひ！

① 起床時刻は2時間以内ならずとも大丈夫！

→ふだんの2時間以内なら体内時計が狂いにくいと言われています。

ふだん6時起きなら、遅くても8時起きに！

② 手ぶらで、ベット（布団）に行く時間を決めよう！

→寝る時刻をコントロールするのは大変難しいです。が、行動（9時に布団に行く、ゲーム機を預けるなど）なら決められます。試してみてください。

午前中ならいつでもいいよ。午後するなら1時間までね。など

③ スマホやゲームをする時間を朝にしてみる！

→長い休み中に1日1時間以内は厳しい時もありますよね。夜の寝つきをよくするために、使用時間をゆるめて、朝してみるのはどうでしょう。早起きになるかも！

スマホ・ゲーム使用の家での決まりごとがあれば、そちらを大切にしてくださいね。