



こんにちは 


子どもたちは 4月から 新しい環境に適応して、自分のペースを作りながら元気に3か月を過ごしてきたことでしょう。


もうすぐ夏休みですね。夏休みに入ると 家庭で過ごす時間が多くなります。夏休み中も、これまでの生活リズムを崩さず、夏バテしないように






早寝 早起き 朝ごはん を維持していきましょう。

子どもと一緒にできることから 実践していきましょう 


心の栄養 体の栄養 朝ごはん

家族そろっての朝食の時間は、その日の生活の やる気や根気など、子どもたちの“気力”を作り出す時間にもなります。朝食は、体への栄養となるばかりでなく、心の栄養にもなり、1日の活力の源になるものです。朝ごはんをしっかり食べて、1日をスタートさせましょう 

朝の生活のリズムをつくることで、1日のリズムをつくらせていきましょう 

1 	2 	3 	4 
<p>起こすときは カーテンを開けよう!</p> <p>朝は部屋のカーテンや窓を開けて、光と風を入れましょう。私たちの体にある生体時計が調節されます。</p> 	<p>朝のお手伝いで 五感を刺激しよう!</p> <p>新聞を取ってくる、朝食のために配膳するなど、簡単に毎日続けられるお手伝いは、子どもたちの五感を刺激し、覚醒を促します。</p>	<p>親子で 生活のルールを作ろう!</p> <p>テレビやゲーム、スマートフォン、インターネットなど、便利で楽しいツールは、生活にも大きな影響を及ぼしています。「使い方の時間のルール」について、親子で話し合ってみましょう。</p>	<p>朝ごはんを、 食べさせよう!</p> <p>バランスの良い朝食を摂ることにより、体温が上昇し、ブドウ糖の働きにより、脳の働きも活発になります。「朝食は午前中のエネルギーになる」ということを理解させ、進んで朝食を摂る習慣をつけさせましょう。</p>

暑いですねー
今年、例年より暑い夏になる見込みだとか...。熱中症に気を付けたいですね。夏休み中、子どもたちだけで遊ぶこともあるでしょう。水筒を持つ、帽子をかぶるなど、熱中症対策をお忘れなく! ドライバーが暑さで、ぼーっとしている可能性もあります。車にも気を付けて、楽しい夏休みを!!

「おはよう」と家族の笑顔 朝ごはん
次号は8/21頃発行予定です 

家庭教育情報通信「はぐ便り」2017年7月号(通号第46号)
平成29年7月14日発行

発行者・問い合わせ先: 盛岡市教育委員会生涯学習課
住所 〒020-8532 盛岡市津田 14-37-2
TEL 019-639-9046(直通) FAX 019-639-1516
メール edu.sgs@city.morioka.iwate.jp

●バックナンバーは市のホームページで見ることができます。