



家庭での過ごし方について保護者の皆様と共有したいことがあります。
それは、「朝のスタートを大切に」してほしいということです。



学校では、8時30分より授業が始まります。
毎日だいたい1時間目や2時間目に国語や算数など、頭をフル回転させる勉強が入っていますので、
朝から集中して勉強に向かうことがとても大切になってきます。



ほとんどの子は朝からスイッチを入れて集中していますが、中には準備に時間がかかって勉強道具が机の上にそろっていなかったり、遅刻してきてバタバタと過ごしてしまう子もいます。また、座っていても、頭が起きておらず、勉強が身に入らない子もいます。これが続いていくと、勉強がどんどん苦しくなっていってしまいます。

〈目標〉

**8時10分に
スツキリとして
教室の椅子に
座っている**



朝、8時10分から朝読書や朝学習の活動が始まります。

「8時10分に、すっきりとした状態で教室の椅子に座っていること」が目標です。

そのために大切なことを紹介します。



一つ目は、「朝食は必ず食べる」ことです。朝ごはんには3つのスイッチがあります。

- ①頭のスイッチ～朝ごはんて脳がエネルギーを補給して、脳を目覚めさせます。
- ②体のスイッチ～朝ごはんて体温が上昇して活動モードになります。
- ③おなかのスイッチ～朝ごはんて腸の働きがよくなって便が出やすくなります。空腹を満たすためだけでなく、朝のスイッチをしっかりと入れるために、朝食は必ず食べるようにしましょう。

2 早く起きる



早めに
起こす！



太陽の光を浴びる

二つ目は、「早く起きる」ことです。起きてすぐだと朝食が食べられない場合があります。

また、食べるのに時間がかかるのであれば、早めに起こして余裕をもって朝食を食べ始めるのが良いでしょう。

カーテンを開けて太陽の光を浴び、体内時計をリセットすることも大切と言われています。

3 就寝時間を早くする



早く寝る

寝る前のテレビ、
ゲーム、スマホ
はダメ！！



三つめは、「就寝時間を早くする」ことです。

朝、起きられない場合は、早く寝るのが最善策です。

小学生は最低でも9時間、6歳なら10時間以上は睡眠が必要ですので、6時30分に起きるのであれば、8時から8時30分には就寝しなければいけないでしょう。寝つきをよくするためには、寝る前にテレビ、ゲーム、スマホを見ないようにすることが大切です。

また、それでも眠れない子は、その日の朝に早起きすることで、夜眠くなるというサイクルを作ることができます。

生活習慣が乱れていると・・・

- ①やる気や集中力が低下
- ②気持ちが不安定になってイライラ
- ③免疫力が下がり病気にかかりやすい

人間としての土台を作る
大切な小学校の6年間で
健やかに過ごしましょう！

生活習慣が乱れていると、やる気や集中力が低下したり、気持ちが不安定になってイライラしたり、免疫力が下がり病気にかかりやすくなったりします。小学校の6年間は、人間としての土台を作る大切な時期ですので、お子様の健やかな成長のために、学校と家庭の協力体制を作っていきましょう。