

冬休みに実行したい3つのこと

今年も残り1週間あまりとなりました。通級生の皆さんにとってどんな一年でしたでしょうか。皆さんの学習に熱心に向かう姿、相手のことを優しく気遣う姿に感心した一年でした。

間もなく新しい年を迎えます。2026年をどんな年にしたいか、何を頑張りたいか家族と一緒に考えてみましょう。そして、来年の4月に自分は、どこで、どうがんばっているのかこの冬休みにイメージしてみるといいですね。

さて、冬休みを過ごすにあたって、通級生の皆さんには次の3つのことを心がけ、実行してほしいと思っています。どれも自律、自立のために必要なことです。

①毎朝、自分の力で起き、朝食をしっかりとる。

皆さんは、毎朝、自分の力で起きているでしょうか、それとも起こしてもらっているでしょうか。私は、起床は人に頼らず自分でしなければいけないことだと思っています。休み中も、学校の始業時刻に合わせ、自分の力で起きてみてください。また、朝食は脳のエネルギー源であり、1日を活動的に過ごすためのスイッチとなります。朝食は毎日しっかりととりましょう。

②家族の一員として家事を分担する。

配膳、調理の手伝い、食器洗い、浴室清掃、玄関の掃き掃除等々、できることはたくさんあります。家の手伝いは大事な経験の一つです。手伝いを通じて新たに学ぶこと、知ること、発見することがあるものです。将来、身のまわりのことをすべて自分でしなければならない時が必ずやってきます。家の手伝いは、そのための備えとなります。

③スクリーンタイム(動画視聴やビデオゲームに向かう時間)を減らす。

スクリーンタイムが長い人はゲームや動画を見る時間を減らしたいですね。ゲームや動画に向かう時間が長ければ長いほど座っている時間が長くなり、体力、持久力の低下を招きます。また、長時間のゲームは脳への影響が懸念されています。スクリーンタイムに費やす時間が長いことは、睡眠時間に悪影響を及ぼすことが分かっています。6～17歳では身体を使った遊び、生活活動(家事など)、運動を含めて、毎日少なくとも60分は身体を動かすことが推奨されているそうです。ゲーム、動画視聴はほどほどにし、積極的に体を動かしましょう。

実行にはご家族の支援が欠かせません。お子さんのよりよい成長のため、声かけ、励ましをお願いいたします。

冬休み中は、事故なく、体調を崩すことなく、そして、休み明けの登校、通級がスムーズにできるよう規則正しい生活をしましょう。毎日の勉強に欠かさず取り組むことはもちろん、大いにリフレッシュもしてください。有意義な冬休みとなるよう願っています。

学習会を行います

1月7日(水)に学習会を行います。時間は9時30分から12時です。休み中の家庭学習や宿題で分からないことなどの解決の手伝いをします。参加は自由です。道路状況や天候の心配もあることから、行き来には十分ご注意くださいようお願いいたします。



よいお年を

この一年のふれあい教室の運営に対してのご理解、ご協力に感謝申し上げます。皆様、よいお年をお迎えください。来年もよろしくお願いいたします。

なお、新年のふれあい教室は14日(水)から始まります。この日は午後の運動はありません。

お子さんのことでご相談等ありましたら、また、ふれあい教室での様子等お知りになりたい方はいつでもご連絡ください。

本荘ふれあい教室 TEL 22-7750

頑張れ!!

受験生



春はもうすぐ