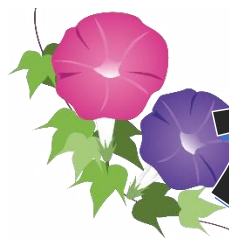




令和7年度 印西市家庭教育学級だより



かてきょう通信 7月号

「子育ては自分育て」～笑顔の子育てのために



夏休みを健康に過ごしていきましょう

まもなく夏休みが始まります。子どもたちは楽しみにしている子が多いのではないのでしょうか。

園や各校からは、夏休みを前に「夏休みの過ごし方」についてのプリントが配布されます。まずは、親子でプリントをよく読み、どのように夏休みを過ごすのか話し合うことが大切かと思います。

さて、楽しい夏休みにするためには、安全に気をつけて健康に過ごすことが第一です。そのためには生活のリズムを整えるよう日々気をつけていきましょう。

子どもにとって、夏休みが楽しい要因の一つは、自由に使える時間が増えることです。学校生活・集団生活では、決められた時間に物事を進めなくてはなりません。時間からの解放は大人でもありがたいことです。しかし、1学期に培ったリズムをできるだけ崩すことなく生活することは健康に役立つこととなります。そのためには、夏休み中でも時間を決めて「早寝・早起き」を心がけていきましょう。

生活リズムの乱れは、睡眠の質を低下させると言われています。睡眠不足は、集中力が低下してけがや事故の原因にもなります。また、子どもの成長にとって欠かせない成長ホルモンは、睡眠中にたくさん分泌されると言われています。睡眠不足が続くと、体づくりに影響を及ぼすこともあります。

寝る時間、起きる時間を決めて、夏休みを健康に過ごしていきましょう。

教育講演会のお知らせ



親業訓練協会シニアインストラクター
式場 敬子

子どもがやる気に育つコツ コミュニケーションセミナー
自分で考える子どもに育てる☆子どもの気持ちを理解し、
親の思いが届く効果的なコミュニケーション☆

子育てに悩みはつきものです。式場先生ご自身もかつては、育児中に自信が持てなかったそうです。そんな時、どう対処していったのか。自らの実体験を基に、親目線での話が伺えます。ぜひご参加ください。

8月23日(土)午前10時～11時20分

◇お問い合わせ◇

印西市教育委員会 教育部 生涯学習課 推進係 (担当 宮崎・關)

【電話】0476-33-4713 【FAX】0476-42-0033

★「かてきょう通信」は、印西市ホームページでもご覧いただけます。

印西市ホームページにて「かてきょう通信」と検索してください。



子育ては自分育て