

# さわやか麻里布っ子

2019年 9月

## 生活のリズムを整えて

夏休みが終わり、2学期がスタートして1週間が過ぎました。幸い、夏休み中は大きな事故もなく、約束を守って休みを過ごした子どもたちの元気な顔を見ることができ、大変うれしく思っています。

さて、スタートにあたり重要になってくるのが生活のリズムです。1週間が過ぎ、生活習慣はいかがでしょうか。次の点を、お子様と一緒にご家庭でも確認していただけたらと思います。

1. 早寝早起きは、きちんとできていますか。

※寝る時間は、遅くならないこと。  
※朝ご飯、排便、着替えなどの時間を考え、早めに起床すること。

2. 下校後、宿題や習い事などの事情を考え、計画的に過ごしていますか。

※いつ宿題をするか。テレビを見たりゲームをしたりする時間は、どのぐらいがよいのか。

3. 手伝いをしたり、家族と1日の出来事を話したりする時間はありますか。

上に示した3点は、とても重要なことです。今は、ちょうどお子様と相談されるのに適当な時期だと思われます。ぜひ、ご家庭で話題にされ、生活のリズムが整うように、よろしく願いいたします。

## 身の安全を守るために

朝晩、やっと過ごしやすくなり、秋の訪れが少しだけ感じられるようになってきました。それに伴い、気づくと暗くなる時間が早くなってきています。こんな時だからこそ、子どもたちが安全に生活できるように、次のことを学校では指導しています。

○ なるべく近くの友だちと一緒に登下校しましょう。

○ 不審者に出会ったり、見かけたりしたらすぐに近くの大人に知らせ、警察（110番通報）に知らせましょう。

○ 帰宅時間を守りましょう。

○ 遊びに行くとき、外出をするときには、「だれと・どこに行くか」をお家の人に伝えましょう。

子どもたちの安全を守るためです。ぜひ、ご家庭でもお子様と確認していただけたらと思います。ご協力、お願いいたします。

2学期も麻里布小チャレンジ目標に取り組んでいきます。

1 自分からあいさつをしよう。

2 だまってそうじをしよう。

3 はきものをそろえよう。

※ できることは、さらにレベルアップを呼びかけています。