

みんな なかよく たくましく

令和8年1月13日

校長室だより No.30

たいせつ 一日のリズムを大切に！

3学期の生活が始まって2週目となります。朝は調子よく起きることができていますか。冬休みがおわって、またすぐに3連休となったので、リズムがくるとた人がいるかもしれませんね。そのような人は、いつもの合言葉「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」をがんばりましょう。

みなさんは、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」中で一番難しいのはどれですか。朝起きるのが大変だという人はいませんか。朝気持ちよく起きるためには、夜の間にしっかりと眠っておく必要がありますね。そこで大事になるのが、「早寝」です。私は「早寝」が難しい時があります。早く寝なければならぬと思っても、「早く寝なければ」と考えると、かえって寝つけなくなることがあります。早く眠りにつくためには、準備しておくことが大切だということです。



- 1 日中（明るい時間）に、体をしっかり動かしておく。
晴れていたら外遊び。体育の授業や掃除をしっかりとするのもいいですね。
- 2 ゲーム機やスマートフォンは寝る時間の30分前には終わりにする。
- 3 本を枕元に置いて少し読む。

すす めあてをもって進もう！

3学期の登校日数は、とても少ないです。その中で6年生は、3月18日の卒業式で小学校生活を締めくくることになります。1年生～5年生のみなさんも、今の学年で身につけておかなければならないことがあります。一日一日を大切にして、めあてをもって進んでいきましょう。

力を合わせて、充実した3学期にしていきたいと思います。
みなさんのがんばりを期待しています。

