

8月の月間目標



〔生徒・保護者向け〕

早寝早起きをしよう！朝ごはんもね！

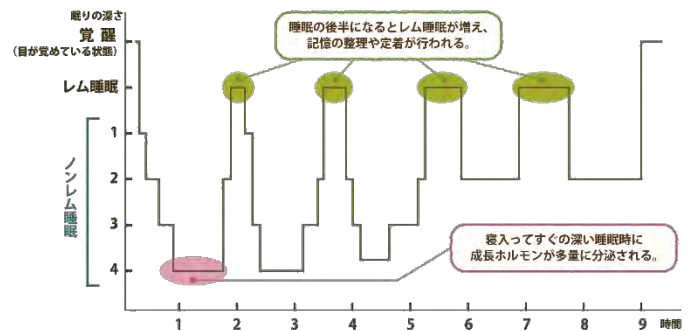
今年の夏休みは、学校によって夏休み期間がさまざまなようです。夏休みが例年通りの人も10日間しかない人も充実した夏にしましょう！その秘訣は・・・やっぱり早寝早起き！ですね。大人は、し～んとした夜にゆっくり読書や映画鑑賞の時間も必要ですが、これから体がぐんぐん大きくなる子どもには、早く寝て成長ホルモンを分泌させ、早く起き太陽の光を浴びて、体を強くすることが大切です。新しい生活様式を実践しつつ、夏を楽しみましょう！！そして、やっぱり ちょっと勉強・・・いっぱい勉強。



早起き（はやおき）のおはなし

早寝早起き朝ごはん協議会ホームページより

- ① しっかりと睡眠時間を取って、元気よく起きよう！
- ② 朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう！
- ③ 毎日、同じ時間、同じサイクルで起きるようにしましょう！



おすすめの Web ページ

文部科学省 子どもの学び応援サイト

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm

文部科学省と聞くと、敷居が高いようですが、楽しいコンテンツがいっぱい。

ジャンプアップシートを活用してください！



奈良県立教育研究所では、「元気なならっ子約束運動」などで、幼児期に培った基本的な生活習慣の定着を図るため、小学生向け『やくそくジャンプアップシート』を作成しました。かわいいイラストは、奈良県次世代教員養成塾を受講している高校生が描いてくれました。奈良県立教育研究所家庭教育 Web ページからダウンロードして、御活用ください。（下の QR コードから、もしくは教育研究所 Web ページ→教育実践→家庭教育→元気なならっ子約束運動）

早寝早起き + 朝ごはん + お手伝い！



毎月第3日曜日は

「家庭教育・家庭の日（いきいきサテーン）」です

奈良県立教育研究所

令和2年8月発行

家庭教育Web ページ

