

# げっかんもくひょう 8月の月間目標



## はやね・はやおきをしよう！

夏休みも半ばになってきました。宿題はできていますか？夏休み前に決めた約束は守れていますか？少しずつ、少しずつ寝る時間がおそくなっていませんか？朝起きる時間がおそくなっていませんか？朝起きるのが遅くなると、朝ごはんを食べる時間も遅くなります。一日を有意義に過ごすためにも早寝早起きをしましょう。



早く寝ていますか？

早起きをしていますか？

体が大きくなったり、頭の中を整理したりするのは、夜眠っている間に行われています。子どもは9時間～11時間くらい眠るのがいいそうです。

早起きして朝の光を浴びると、一日の生活リズムが整います。今日は何をしようかゆっくり考えて、準備もできますね。

朝ごはんを食べていますか？



体を動かしていますか？



朝起きてすぐは、頭と体のエネルギーが足りなくて、ぼーっとしています。朝ごはんを食べると、エネルギーが補給され、活発に活動することができます。

長い時間ゲームをし続けたり、動画サイトを見続けたりしていませんか？体を動かすことで、おなかですいて、ご飯がおいしく食べられ、よく眠ることもできます。

### おすすめのほん



#### 「いのちをいただく」 ～みいちゃんが お肉になる日～

原案：坂本義喜 作：内田美智子 絵：魚戸おさむ 出版社：講談社

坂本さんは、食肉センターで牛“とく”仕事をしています。息子のしのぶくんは、小学校の授業参観で、お父さんの仕事について、うつむきながら「普通の肉屋です」と答えます。担任の先生に、「お父さんが仕事ばせんと、肉ば食べれんとぞ」と言われ、しのぶくんは考えを変えます。「お父さんの仕事はすごかやね」というしのぶくんを見て、坂本さんはもう少しこの仕事を続けよう決心します。

そんなある日、坂本さんが勤める食肉センターに、女の子と一頭の牛がやってきて\_\_\_\_\_。



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



家庭教育 Web ページ

奈良県立教育研究所  
令和元年8月発行