

長生いずみクラブ通信

9月号 2022. 9.1

いずみクラブでは、7月25日と26日に2日間の勉強会を予定しておりましたが、コロナ感染の関係で実施できませんでした。家庭で自主的に学習に取り組んだことでしょう。

さて、長かった夏休みも終わり、前期の後半がスタートしました。残暑は厳しく、まだまだ学校生活のリズムを取り戻すのに時間はかかると思いますが、目標をしっかりと立てて達成できるように取り組んでいきましょう。保護者の皆さんも、しっかりと声をかけてあげてください。よろしくお願いします。

〔低学年〕

・9月 9日(金) 学習・体験活動

- ・ 学習活動 14:50 ~15:30
- ・ 体験活動 15:40 ~16:20

〔高学年〕

・9月 2日(金) 学習活動
・9月 9日(金) 体験活動
・9月 30日(金) 学習活動

- ・ 学習活動 15:30 ~16:10
- ・ 体験活動 15:40 ~16:20

やらせるなら「やめどき」が肝心

ゲームをやること自体は悪くありません。1日30分くらいまでなら大丈夫。問題なのは、ゲームや動画、スマホなどを何時間もやってしまうこと。ドーパミンが分泌されて面白い、楽しいと感じるのでやめられなくなりがち。脳機能の発達の未熟な子どもは大人以上に夢中になりやすいので、特に気にかけてください。制限時間を決めて、ルールを守る。これが大事です。夏休み明けで、生活リズムが乱れがちです。ご家庭で、子どもさんの生活の様子を見てあげて欲しいと思います。

海藻たっぷりの味噌汁を食べてミネラル補給

日本人の多くは慢性的にミネラル不足がち。成長期の子どもにも必要なカルシウムはもちろんのこと、鉄や亜鉛、マグネシウムなども摂取したいもの。ミネラル豊富な食材は、ワカメ、海苔、ヒジキや昆布などの海藻。乾燥ワカメやアオサなどをストックしておけば、手軽に海藻たっぷりの味噌汁が作れます。食卓塩を自然塩(海塩)に替えるだけでもミネラルを摂れます。朝食は、必ず食べてから登校させてください。朝食は、和食(ごはん・味噌汁・卵焼き)でどうでしょうか。