児童センターだより
ゆめゆめ

訓子府町児童センターゆめゆめ館　☎57－1663
令和２年
（2020 年）
６月２６日
No.75

3つの「あ」を大切に
あいさつで人を大切に
あとしまつで物を大切に
あんぜんで命を大切に

文責：児童センター長　牧野喜充

～7月の行事予定～

１日（水）お集まり会　15 時～
４日（土）児童クラブ　８時開館
７日（火）手作りウィーク「でんぐり」10 日まで
１１日（土）児童クラブ　８時開館
１７日（金）検定（一輪車・竹馬）１４時３０分
１８日（土）児童クラブ　８時開館
２１日（火）チャレンジデー「なわとび」14 時 30 分
２３日（木）祝日「海の日」（休館日）
２４日（金）祝日「スポーツの日」（休館日）
２５日（土）児童クラブ　８時開館
２７日（月）学校授業日　13 時開館
２８日（火）学校授業日　13 時開館
２９日（水）学校休校日　８時開館
３０日（木）学校授業日　13 時開館
３１日（金）学校授業日　13 時開館

～7月の休館日～
5日、１２日、１９日、２３日、24日、26 日
＊学校の授業日は、13 時に開館します。

休校明けのリズムを戻すには？

休校が長引いた影響で、生活のリズムが崩れている子どもが少なくありません。

規則正しい生活を取り戻すには、どうすればいいのか？

長期の休校の影響は、運動不足による体力低下、ゲーム依存、視力悪化、肥満傾向などにも表れます。さらに家庭にも変化をもたらしています。家業の倒産や夫婦げんかが増えたことに心を痛めている子もいるかもしれません。子ども自身が抱える障害や持病が、外出自粛や通院制限で悪化したケースも考えられます。

子どもたちを迎える私たちが、元気に登園してくることを目標にし、心身の健康回復を第一に考えるのが、**早寝早起きの習慣としっかり朝食**です。

朝日を浴びると脳内の「セロニトロン」という物質が増え、体温調整がうまく行われ、身体が動きやすくなります。また夜間には「メラトニン」という睡眠ホルモンが分泌されます。睡眠時間が少なかったり、ぐっすり眠れないことが続くと成長ホルモンがうまく分泌されず、発育や健康維持にも悪影響を及ぼします。それとバランスの取れた朝食を取ることも重要です。脳のエネルギーとなるブドウ糖を取り込むことで１時間目から授業に集中しやすくなります。忙しさを理由に朝食を抜いたり、簡単にすませたりしないことです。

▼**夜更かしして、遅く起きて、朝ごはんも食べず**に学校に行き、児童センターに来るとイライラがつのり、ちょっとしたことで友だちとトラブルになってしまうことがあります。「早寝・早起き・朝ごはん」よく言われる言葉ですが、今一度、家庭生活を見直してみてください。**“コロナに負けるな！！”**

～お・知・ら・せ～

児童センターの**電話番号が７月６日(月)から変わります。**

新しい番号は**47－5266**です。しばらくは旧番号に電話すると新番号が案内されます。メールメイトでも７月３日(金)にお知らせします。

夏本番が近づいてきました。熱中症対策で児童センターにエアコンが １ 台設置されました。さらに扇風機も１台増えて５台になります。今年の夏は少し快適になりそうです。

♡♡♡心がホッとステーション♡♡♡

「今年の夏休みは、短くなるんだって、その分、学校で勉強するんだ！まあ、今年はしかたないよね。そのかわり、10 万円出たから、好きなもの買ってくれるといいな！」（２年生の女の子）