

そうだんしつだより

令和8年9月1日
世田谷区立若林小学校

じどうの皆さんへ

2学期になりました。夏休みはどんなことをして過ごしましたか？長いお休みのあとは、「なんだか学校に行くのがめんどろだなあ」と思う人もいるかもしれません。少しずつ、心も体も、“お休みモード”から“学校モード”に切り替えていけるといいですね。

そこで、今回はお休みモードから学校モードに切り替えるためにできそうなことを挙げてみました。長い休みから学校生活に慣れていくために使えると思います。ぜひ試してみてください。

1. 生活リズムを整える（おうちの人と協力してもらいながら、試してみよう）

寝る時間と起きる時間を決め、休みの日もなるべく同じ時間に寝て、起きましょう。

朝は日光に当たり、朝ご飯をしっかり食べましょう。

☆1日のスタートをからだに知らせることで、頭も体もすっきりし元気に過ごせます。

2. たくさん遊ぶこと

からだを使って遊びましょう、できたらお友達と外でたくさん遊びましょう。

外遊びが苦手な人はおうちでストレッチだけでもやってみましょう。からだを伸ばしたり、締めたりするときもちいいのでおすすめです！

☆たくさん遊ぶと心は元気になるます。からだは疲れるかもしれませんが、からだは「疲れた」と感じるとたくさん寝ることができます。1日の生活リズムを整えることにもつながります。

☆からだところが元気になるると勉強も楽しくできます！よく遊び、よく学び、よく食べてよく寝ましょう！

