

1 月の家庭教育月間目標



はやね・はやおきをしよう！



新年あけましておめでとうございます。みなさん、年末年始はいかがお過ごしでしたか。年末年始は、どうしても生活が不規則になりがちです。新学期に向けて、生活リズムを整えていきたいですね。

さて、3学期というのは、幼稚園、保育所、こども園等の年長さんは小学生になる準備、1年生は2年生になる準備をしながら、次の学年に落ち着いて進めるようにするという意味で、次の学年のゼロ学期とも言われます。お子様と一緒に次の学年の準備をして、桜の季節を迎えましょう。

今年も笑顔あふれる良い年になりますように！



<睡眠の役割>

睡眠には、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」があり、レム睡眠のときにその日起こったことや学習したことを頭の中できり返し再生していて、必要な情報は記憶し、いらぬものは消去しています。

睡眠不足になると「機嫌が悪い」「イライラする」「落ち込む」というように、気持ちのコントロールがうまくできないことがあります。

～親子で一緒に「早寝早起き〇×クイズ」にチャレンジ！～

- ぐっすり眠った方が、勉強をしたり、運動をしたことが記憶に残りやすい。
- 平日に睡眠が足りなくても、お休みの日にたくさん眠れば問題ない。

早寝早起き朝ごはん全国協議会「早ね早起き朝ごはんガイド-ステップ2-」から



毎月第3日曜日は「家庭教育・家庭の日（いきいきサンデー）」です

奈良県立教育研究所

× 2 〇 1 月号

きょういくけんきゅうしよ
教育研究所Webサイト
家庭教育ページ

