

# みんなほんもの

2018年 夏休み号  
亀山市「ふれあい教室」  
〒519-0151  
亀山市若山町7番10号  
TEL:0595-82-6000  
(文責:東海)

## 夏休み中学生学習会のお知らせ

【時間】 10:00~12:00

【持ち物】 筆記用具 夏休みの宿題 問題集など

【お願い】 自学自習なので、夏休みの宿題・問題集などを自分で持ってきてください。

夏休みと9月はじめの予定をお知らせします。健康に留意して、よい夏休みを送ってください。

### 7月

- 17日(火) ふれあい終業式
- 18日(水) チャレンジデー
- 19日(木) チャレンジデー
- 20日(金) チャレンジデー 市内小中学校終業式
- 21日(土)
- 22日(日)
- 23日(月) 中学生学習会
- 24日(火) 中学生学習会 カウンセリング
- 25日(水) 中学生学習会
- 26日(木) 中学生学習会
- 27日(金)
- 28日(土)
- 29日(日)
- 30日(月)
- 31日(火)

### 8月

- 6日(月) ふれあい通級日(午前のみ) チャレンジデー
- 28日(火) カウンセリング

### 9月

- 3日(月) チャレンジデー 市内小中学校始業式
- 4日(火) チャレンジデー
- 5日(水) ふれあい教室2学期始業式
- 14日(金) カウンセリング
- 25日(火) カウンセリング



## 7月5日、6日 ふれあいキャンプ



大量の水風船！！



夕飯はカレー&手作りパン



肝試し



雨が降りましたが、みんなで協力して楽しいキャンプになりました。

## 夏休みの生活リズムを整えよう

夏休みは、生活リズムが崩れがちです。「体内時計を整える 8 か条」を参考に規則正しい生活を送りましょう。

体内時計を整える8か条	
<p><b>起床</b></p> <p>朝</p> <p>体内時計をリセット!</p>	<p><b>第1条</b> 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れましょう。</p> <p><b>第2条</b> 休日の起床時刻は平日と2時間以上ズレないようにしましょう。</p> <p><b>第3条</b> 1日の活動は朝食から始めましょう。</p>
<p><b>日中</b></p> <p>しっかり活動!</p>	<p><b>第4条</b> 昼寝をするなら、午後3時までの20~30分以内にしましょう。</p>
<p><b>夕</b></p> <p>メリハリが大切!</p>	<p><b>第5条</b> 就寝2時間前までに食事を済ませましょう。</p>
<p><b>夜 就寝</b></p> <p>脳とカラダの興奮をさける!</p>	<p><b>第6条</b> 就寝1~2時間前に、ぬるめのお風呂に入りましょう。</p> <p><b>第7条</b> 部屋の照明は明るすぎないようにしましょう。</p> <p><b>第8条</b> 就寝前のパソコン、テレビ、携帯電話やテレビゲームは避けましょう。</p>

【監修：久留米大学医学部 神経精神医学講座 教授 内村 直尚先生 改題】