

みんなほんもの

2019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

- 16日(火) ふれあい終業式
- 17日(水) チャレンジデー
- 18日(木) チャレンジデー
- 19日(金) チャレンジデー 市内小中学校終業式
- 20日(土)
- 21日(日)
- 22日(月)
- 23日(火) 中学生学習会 カウンセリング
- 24日(水) 中学生学習会
- 25日(木)
- 26日(金)
- 27日(土)
- 28日(日) 亀っ子サポート夏の対話集會
- 29日(月)
- 30日(火)
- 31日(水)



8月

- 6日(火) ふれあい通級日(午前のみ)
- 9日(金) カウンセリング
- 20日(火) つなぐ育ち研修会
- 27日(火) 中学生学習会 カウンセリング
- 28日(水) 中学生学習会

9月

- 2日(月) チャレンジデー 市内小中学校始業式
- 3日(火) チャレンジデー
- 4日(水) チャレンジデー
- 5日(木) ふれあい教室2学期始業式
- 13日(金) カウンセリング
- 24日(火) カウンセリング

亀の会さんとの交流

7月2日（火）に、あいあいで亀の会さんとの交流会を行いました。

あいあいっこに来る小さな子どもたちのために、ペットボトルを使った水遊び用のバケツを作りました。絵を描く子、穴を開ける子、持ち手を付ける子の役割に分かれて作業をしました。作業をしながら、亀の会さんといろいろな話をして楽しみました。亀の会さんは、子どもたちの頑張りをたくさん褒めてくださいました。みんなで協力し、約200個のバケツを作りました。作ったものは、次の日あいあいっこに寄付しました。楽しく使ってくれるといいですね。

小さい子の好きそうな色や絵を考えてたくさん作ったよ。みんな集中して頑張りました！



亀の会さんといっぱいお話したよ！



小さい子が喜んでくれると嬉しいね！

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 カ条」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カ条	
<p>起床</p>  <p>朝</p> <p>体内時計をリセット！</p>	<p>第1条 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>第2条 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>第3条 1日の活動は朝食から始めましょう。</p>
<p>日中</p>  <p>しっかり活動！</p>	<p>第4条 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>夕</p>  <p>メリハリが大切！</p>	<p>第5条 就寝2時間前までに食事を済ませましょう。</p>
<p>夜 就寝</p>  <p>脳とカラダの興奮をさける！</p>	<p>第6条 就寝1～2時間前に、ぬるめのお風呂に入りましょう。</p> <p>第7条 部屋の照明は明るすぎないようにしましょう。</p> <p>第8条 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】