

キラリ通信



令和7年7月10日発行
立川市立第七小学校
校長 島村 雄次郎
拠点校特別支援教室七小キラリ
巡回校 第三小学校 第六小学校

1学期の指導が終わり、今週から保護者面談が始まります。在籍学級の先生方、保護者の皆様、関係機関の皆様、様々な場面でご理解とご支援をいただきまして、心よりお礼申し上げます。

さて、1学期は友達や担任の先生が替わり、時間割や学習内容のレベルアップ等変化の多い時期でした。初めてのことや変化が苦手な子どもたちにとっては、慣れるまでに時間が必要だったと思います。

ご家庭でも、1学期を振り返り、お子さんの成長に対して励ましの言葉等を伝えていただけたらと思います。

〈自己評価を高めるための3つの支援〉

1ほめる

「すごい！」 「さすが！」

2認める

「～してたね」 「がんばってたね」

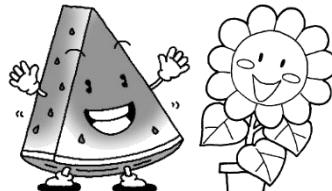
3感謝する

「～してくれてありがとう」

「お母さんはうれしいよ！」

【今後の主な予定】

9月 2日（火）～ キラリ2学期指導開始 ※曜日ごと順次
10月 20日（月） 七小運動会の振替休業日のため指導なし



※上記の他にも指導の変更等の場合がございますので、毎月のキラリ通信、毎回の連絡帳をご確認ください。

睡眠を大切に

もうすぐ、子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。生活リズムを崩さず、充実した時間を過ごし、新学期をスムーズに迎えるために、小学生は9～12時間の睡眠時間を確保するように心がけましょう。

睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間が確保できないと、肥満のリスクが高くなること、抑うつ傾向が強くなること、学業成績が低下すること、幸福感や生活の質が低下することが報告されています。

〈夜更かしを習慣化させないための工夫〉

☆起床時の日光浴

朝起きる時間を決め、カーテンを開けて、しっかり日光を浴びましょう。

☆朝食の摂取

朝食を摂らない生活習慣は、朝の目覚めを悪くし、夜更かし・朝寝坊化をさらに促します。また、肥満のリスクを高めるといった悪循環が形成されやすくなります。

☆運動習慣の定着

座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイム（テレビ視聴やゲーム・スマホ利用など）が長くなりすぎないようにしましょう。小学生は1日当たり60分以上運動し、スクリーンタイムは2時間以下にすることが推奨されています。

☆デジタル機器使用の回避

デジタル機器は寝室には持ち込みます、電源を切って、別の部屋に置いておきましょう。

（出典：健康づくりのための睡眠ガイド 2023）