

夏休みの生活について

(例)

6:00		8:00		10:00	12:00	14:00	16:00	18:00	20:00	22:00	24:00	
就寝	起床	準備・朝食		児童クラブ				少年団活動	入浴	夕食	自宅学習	就寝

一日の生活の中で、睡眠や食事、入浴、学習等、必要な時間を位置付けてみましょう。家庭によって、違いはありますが、これらの時間は、確保する必要があるので、位置付けた以外の時間を、どのように使うかを工夫していくと、一日の生活のパターンが出来てくると思われます。あくまでも目安なので、日によって、時間帯がずれることも想定の上で、一度見直してみてもいいでしょうか。

テレビを見たり、家族で会話したりする時間も大切な時間です。家族で話し合ってみてください。歯みがきの時間は、食事後に必ず行い、習慣化していきましょう。むし歯予防に努めましょう。

一日の生活のパターンは、家庭によって様々ですが、子供の生活リズムを整えることを考えると、児童クラブや少年団活動等で過ごす時間帯以外の時間の使い方に注目してほしいです。食事や入浴等、生活する上で必要な時間を設定してみると……。学習は、朝の涼しい時間帯に済ませた方が、良いと思われます。時間には限りがあるので、ムダのないように親子で話し合ってくださいと思います。