



休校になってから1週間が経ちました。今週、電話や児童クラブでお子さんの健康状態確認をしたところ、若干風邪の症状がある子がいましたが、ほとんどの子が元気に過ごしていたようで、安心しました。

さて、ご家庭では早寝早起き朝ごはんを守って、規則正しい生活ができていますでしょうか？急に長期のお休みに突入してしまい、ゲームやスマホ(You Tube)のやり過ぎ、依存傾向になっていないかがとても心配です。ゲームをやっていると快感物質であるドーパミンが出るので、やめられなくなるそうです。また、「ゲームを飽きるまでやらせれば、いつかはやめるだろう」というのは逆効果で、さらに依存傾向を助長するそうです。すぐにできる対策を3つほど載せますので、活用なさってみてください。ダラダラした生活にならないよう、引き続きお声がけをお願いいたします。

- ① ゲームやネットの使用を制限する。⇒家庭のルールづくりが大切！親子で契約書を作る。  
・置く場所を決める ・夜何時以降は使わない ・休日は何時間まで ・部屋には持ち込まない など
- ② ゲームやネット以外に好きなことを見つける。
- ③ 生活行動記録を付ける。(1日の睡眠とゲーム、ネットの時間をチェックする。)

	月	火	水	木	金	土	日
AM6:00							
7:00							
8:00							
9:00							

※このような表を作り、ゲームの時間と睡眠時間を色分けして、可視化すると効果的です！

先生は毎日学校に来ているのですが、みんなのかわいい姿がなく、元気な声も聞こえないのでつまらない毎日を送っています。3月は、みんなとどんな楽しいことをしようかなと考えていたのに残念です。次に会える日まで、元気でいてくださいね！  
美奈子先生より

3月は、4年生への準備期間として、自分のことだけでなく、周りの人のことを思いやり、行動する姿をたくさん見られると思っていたのに…。とても残念でなりません。次に登校する時には、全員が笑顔で元気な姿を見せてくれることを願っています。  
奈々加先生より

家庭学習課題について

2月28日に配布していた課題	3月10日～12日(給食費返金時)に配布する課題	3月24日に提出する課題	4月8日に提出する課題
<input type="checkbox"/> 漢字スキル	<input type="checkbox"/> 「モチモチの木」視写	<input type="checkbox"/> 漢字スキル	<input type="checkbox"/> 「ベストブック」
<input type="checkbox"/> 計算スキル	<input type="checkbox"/> 道徳ワークシート	<input type="checkbox"/> 計算スキル	<input type="checkbox"/> 「モチモチの木」視写
<input type="checkbox"/> 書写ノート	<input type="checkbox"/> 理・社・そろばんプリント	<input type="checkbox"/> 書写ノート	
<input type="checkbox"/> これでだいじょうぶ	<input type="checkbox"/> 「ベストブック」	<input type="checkbox"/> 作文(3年生の思い出)	※「これでだいじょうぶ」「家庭学習カード」「道徳ワークシート」「理・社・そろばんプリント」は、ご家庭でチェックしてください。提出の必要はありません。
<input type="checkbox"/> 音読(家庭学習カード)	<input type="checkbox"/> 紙版画作成キッド	<input type="checkbox"/> 紙版画の版 ※3/24に印刷する予定です。	
<input type="checkbox"/> 作文(3年生の思い出)		<input type="checkbox"/> 3年生の算数復習プリント(2組のみ)	
<input type="checkbox"/> 3年生の算数復習プリント(2組のみ)			