

全力6年！

昭島市立光華小学校
第6学年 学年便り
令和2年4月22日
№3

3回目のメッセージです。
桜が散り、青葉が光るようになりました。
元気ですか？
自分で時間を管理したり、勉強したり、
思いがけず家族みんなで一緒にいられたり、
反対に、家族がそろうことが難しくなったり、
それぞれの生活の中で、頑張っていることと思います。

元気に頑張る暮らし方のヒントとなるように
メッセージや学習計画をお知らせします。



Get up at 8 !

早起きがあやしい人がたくさん
いるようだったので、今回の
テーマは「朝起きる！」

この頃、お腹が空いた猫に起こされています。学校があるときは、猫より一足先に起きるので、やはり少し寝坊になっていると思います。気を付けなくっちゃ。

でも、もともと朝型なので、早起きにあまり苦労はありません。しかも、子供のころ、早起きで得したこともあります。いとこの家にみんなで集まって泊まった翌朝、早く起きて台所に行くと、そのおばさんは、いつも、昨日のごちそうの残りの唐揚げとかケーキとかを「早起きは三文の得」ってそっとくれました。食いしん坊の私は、すっごくうれしかったです。

起きてすぐ好物を食べると、幸せな気持ちで目が覚めます。夕飯やデザートを一切れ残しておいて「お楽しみ」にする。早起きできた自分へのごほうびです。

どうですか？

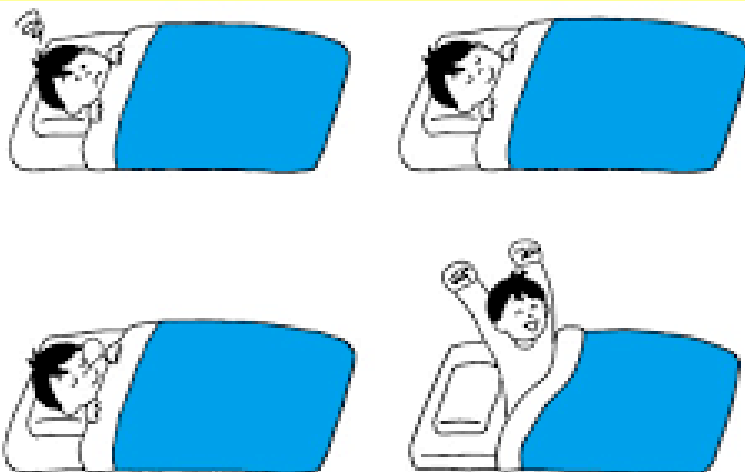
1組担任



早起するには、早く寝ることが一番いいそうです。

ふつう、夜になると自然と眠くなりますよね。これは、人を睡眠に誘うメラトニンというホルモンが関係しています。メラトニンは強い光を浴びると分泌量が減り、反対に暗い所にいると分泌量が増えます。だから人は、夜になると眠くなるんですね。しかし、TVやスマホから発せられるブルーライトという光を見ると、脳が昼間だと錯覚して、寝付けなかったり、眠りが浅くなったりするそうです。だから、TVやスマホの時間を決めたり、寝室にスマホを持ち込まないことが、早起につながるのです。まずは、眠れなくても、ふとんに入っちゃうこと。

眠れなくても、10時にふとんに入る！よろしく！
2組担任



みんなは早起きは好きですか？

私は早起きすると、1日が長く過ごせて得ているような気持ちになるので好きです。

でも早起きに苦戦する気持ち、よくわかります。私も朝が苦手だからです。

そんな私がみんなにおすすめなのは「まずは1日だけ頑張る」ことです。ずっと頑張ろうと思うと大変ですが、1日だけ頑張ろう！と思うと頑張れます。そして1回リズムを作れば、すごく早起きしやすくなります。早起きしたいけど無理...と思う人、まずは1日だけ頑張ろうと思って、やってみてくださいね。

3組担任



おすすめ作戦
毎日8:30 **MXテレビ**
TOKYO **おはようスクール**
見よう！