



# カムくん通信



ホームページ↓



美々津小学校だより

**6月号②**

令和7年6月24日

文責：校長 小野原

**笑顔 協力 思いやり みんなが楽しい美々津小**

## 参観日、お世話になりました。ありがとうございました！

1学期も残り1か月になりました。これからは、学習・生活両面で、振り返りの時期にも入ります。7月は個人面談もありますので、担任といろいろな面で話をさせていただき、夏休み、2学期につなげていただきたいと思います。

さて、先日は参観日、奉仕作業など大変お世話になりました。ありがとうございました。試食会では、地域の方にも来ていただき、いつもと違う雰囲気の中で食事ができました。奉仕作業では普段できないようなところも掃除していただき、大変助かりました。

今後も子どもさんのことで気になることがあるときには、いつでも遠慮なくお知らせください。どうぞよろしくお願いいたします。



## ある書籍から

「早寝、早起きができません」

家族全員で取り組むことが大切です。

まず1日、我慢して早起きすることです。

それが夏であれば、5時には、もう日が昇っています。その朝日を体に浴びるようにしましょう。そうすることで、体のスイッチが朝方モードに切り替ります。

しかし、それだけでは不十分です。脳にエネルギーを送ることが大切です。脳のエネルギーは、炭水化物です。ここから脳のエネルギーになる糖質が得られます。ご飯やパンをすぐに食べられればよいですが、甘いものを少し口に入れるとよいでしょう。

そうすることで、脳は活性化し眠気も吹き飛びます。その後、軽い運動として「散歩」「ラジオ体操」などができたら最高です。そして、1時間ほど勉強するのです。朝の脳は、動きもよく、処理能力が速いうえに、記憶力も最高です。夕食後の夜に勉強するよりも3倍の効果が得られるでしょう。1時間勉強したころには、お腹もへり朝食も食べることができるでしょう。

そのようにして1日過ごし、8時ごろに寝ることができれば、次の日も5時に目覚めることができるでしょう。

いかがでしょうか？ 少しでも参考になれば幸いです。

