

MEIKYO NEWS



10月号

9月24日(火)発行



2学期も始まり、楽しい夏休みも終わりましたね。まだまだ猛暑日が続きますが、夕方の風の感じや空模様、トンボが多く飛ぶ原っぱを見ると、秋の訪れを感じます。学校でも小中学生は、音楽祭や野外学習、修学旅行といったお泊り行事、高校生は文化祭や球技大会に盛り上がりを見せています。秋は行事が盛りだくさんなので、子どもたちも楽しそうに学校の話をしてくれます。

楽しく忙しい反面、この時期気を付けなければいけないのが「秋バテ」です。夏休み明け1週間後は子どもたちが眠たそうにMEIKYOに来ていました。夏休みの生活と学校生活のギャップに体が追いついていないようです。ここから学校の勉強も難しくなり、行事等の生活の変化もみられるので、改めて生活習慣を意識して欲しいと思います。

特に、中高生は夜スマホを見ていて気づいたら日付が変わっているといった経験があるのではないのでしょうか。夜はなんだか特別な気分がして1人の時間を楽しみたい気分も分かります。ですが、それをやった次の朝はいかがでしょうか。おうちの人に起こされ、ばたばたしながら学校に行っていないですか？ある子が、理想の朝について教えてくれました。「僕は朝、お母さんの声じゃなくて携帯のアラームで起きる！そして、朝シャンをしてからゆで卵とプロテインを飲み食いしてから友達と学校にいくのが理想です。」

おうちの人たちからしても、ぜひそうしてくれ！と思うでしょう。しかし、こればかりは本人が失敗し、恥をかかなければ改善しない事案です。遅刻は大きく成績に影響するものではないのでぜひ、失敗させてあげましょう。失敗後、遅刻癖がつかないように夜の過ごし方、遅刻をするデメリットを話し合えるといいと思います。もちろん、すぐに改善されるものではないので長い目で見守ってあげてください。成長するタイミングは人それぞれです。睡眠をしっかりと、朝全回復した状態で勉強も部活も全力で挑戦していきましょう！

もうすぐ中高生は中間テスト…ばてている場合ではありません！生活を切り替え、全力で挑んでいきましょう！！

MEIKYO photo



お知らせ

【保護者の方に向けて】

・10月28日から11月15日の期間で小中学生対象の2学期個人懇談会を行います。予約は、10月7日からHPのイベント予約の方で承ります。

【10月の休み】

- ・6日(日)
- ・13日(日)～14日(月)
- ・20日(日)
- ・27日(日)

