



# なかよしルーム だより

平成30年 11月発行

NPO 法人 虹の架け橋 富谷小学校 児童クラブ

11月に入り、学芸会の練習を頑張っている子ども達です。初めて学芸会に参加する1年生は、「桃太郎」の劇を行います。「何の役になったの?」と聞くと「鬼だよ!」「おじいさん役だよ!」と嬉しそうに教えてくれました。2年生が「スイミー」の劇をやることを聞き、なかよしルームの壁に「海」をテーマにした「壁面製作」を作っています♪出来上がったなら是非ご覧下さいね。地区音楽祭に参加した3年生、合奏に挑戦する5年生、身体をたくさん動かして表現する4年生。そしてさすがの貫禄で演技する6年生の劇などなど…。今年の学芸会もとても楽しみです。(^^)/

みんな 頑張っ<sup>て</sup>ねー(〜♪)



## 平成 31年度 児童クラブ入会申請について

\*11月1日(木)より配布中です\*

**★配布場所:** 子育て支援課窓口 または 富谷小学校 児童クラブ

- 1年ごとの申請となりますので、来年度もご利用をされる方は必ず取りにお越し下さい。連絡帳に記入があれば、お子さんにも持たせます。
- 勤務証明が家族分(2名以上)必要な方は申し出て下さい。すべての書類を揃えて提出となりますので、時間のかかる方は早めにご申請下さい。

**★受付期間:** 平成30年12月17日(月)~平成31年1月25日(金)【厳守】

**★日 時:** 月曜日 ~金曜日 13:00~18:00

- 記入内容の確認がございますので、必ず保護者の方が提出をお願い致します。



# お知らせ

## 土曜日保育ご利用のお子さんへ



土曜日は午前中に学習タイムを設けています。

利用の際は、学習用具（ドリル、学校の宿題等）を忘れずにお持たせ下さい。

また、午後の時間はお昼寝をする日もありますので、薄手のブランケット等をお持たせ下さい。

### 就学時健診日の児童クラブご利用について

11月16日（金）は、就学時健診があります。その日は午前11時05分の下校予定ですので、児童クラブをご利用されるおさんは、お弁当と水筒をお持たせ下さい。



### ★植(食)育「学ぼう・食べよう」教室について(2回目)

11月12日（月）学芸会の振替休日に、植(食)育教室が行われます。こちらの行事は、8月に行われた1回目の教室の2回目の行事となりますので、前回申し込んだお子さんのみ参加となります。詳しくは前回お渡ししてあるお便りをご覧ください。

(児童クラブ廊下のホワイトボードにも掲示いたしますので、ご覧ください。)



### 「クリスマスペットボトルツリー みんなのDream Tree～」

イオンタウン仙台東大沢店の「クリスマスペットボトルツリー」に参加する事になりました。

空のペットボトルに、『サンタさんをお願いしたいこと』と小学校名、名前を書きました。

11月20日（火）～12月25日（火）まで展示されます。お子さんとご覧になって下さいね♪



## 明快 子育てアドバイス

明橋 大二

### 増える疲れた子どもたち

「体がだるい」「朝起きて、帰宅が八時、九時。それがない」「頭痛がする」「これからご飯を食べて、眠など、最近、疲れを訴える子どもが増えています。」「仕事をしているわけで、甘えてる！」と大人は思いますが、そうではないのか。私は、そうは思いません。本当に疲れているのだと思います。では、なぜそんなに疲れるのでしょ。最大の原因は睡眠不足です。小学生ならば夜九時、遅くとも十時には寝るのが普通だと思いますが、最近では十一時、十二時まで起きている子どもが増えています。毎日、塾や習い事があつて、寝る時間が一日平均九十分を越えなくて、疲れやだるさを感じ、イライラするなどの、疲れを訴えたり、睡眠不足を疑って、塾や習い事などを制限し、睡眠時間を十分に確保してほしいと思います。

## 十分な睡眠時間を



心身にさまざまな症状が出てくるといわれています。ただ、けがや病気で学校へ長期間行けないなど、事情がある場合は、気分転換のため長時間ゲームやパソコンに触れた方がよい場合もあります。同じ指示を受けて

も、後者は前者の百倍も動いてしまっている。そんな敏感な子に対して、親や教師が「あれをやらない」「これやって」と言い続けると、毎日の生活が義務感で埋め尽くされてしまいます。このタイプの子は、学校で友達との関係にもとても神経を使っています。そうした疲れが蓄積して、不登校や心身症になってしまうケースもあるので

イラスト 尾崎みえ

（心療内科医）  
木曜日掲載