

新学期

今回は新学期を迎える4月号ということで、新学期の心構えなどを記載できればと思っています。

新学期は、変化が多い時期になります。変化というものは生きている以上必ずと言っていいほどについてきます。職場に新人が入ってきた、転勤での引っ越し、結婚や出産なども変化といってよいものです。ここではもっと身近な学校での変化についてです。

新学期で新しいクラスや新しい担任など、周りの人が変わります。それは良い変化だけではなく、難しい変化の可能性もあります。仲の良いお友達とクラスが分かれてしまった。自分の事を良く知っている担任の先生ではなくなった。心構えは3つです。一つ目は、自分から話しかけてみましょう。知らない人に話しかけることは難しい事です。勇気を持って話しかけてみましょう。二つ目は、全員と仲良くなる必要はないということです。かといって仲が悪くなることは良くない事です。話しかけられれば話しをして、深く話をする必要はないということです。三つめは相談することです。上手くいかない事はあります。そんな時に相談できる人を決めておきましょう。担任の先生やお父さん・お母さんでも構いません。気持ちを言葉にすることで、気持ちの整理をすることができます。変化が多い新学期を楽しく迎えましょう！

- ・広島古市教室 082-877-9001
- ・広島五日市教室 082-943-9001
- ・広島田方教室 082-507-0390
- ・広島彩が丘教室 082-926-3906
- ・広島五日市児童発達支援専門教室 082-943-9001



ナデシコ（撫子） 三村 千秋

今年も新年度を迎える時期になりました。お子様とともに、新しい環境や新しい出会いに期待とドキドキが毎年のこの時期です。

まずは、大人の側がどっしりと構えて、心配なことがあるときには園や学校に相談し準備を整えていきましょう。

保護者の方から聞かれる中に、「家庭でできることは何ですか。」という質問があります。「まずは毎日家庭でできることは栄養面を留意してください。」ということです。基本的な生活習慣、運動、学習を支えるのは脳の働きと身体です。脳の働きや身体を作っているのが栄養です。発達のもとには栄養です。ADHDやディスレクシア（読み書き障害）など、行動面や情緒面の研究で世界的に有名なオックスフォード大学のアレックス・リチャードソン博士は、青魚の栄養成分であるEPAやDHAについての効用をのべていますが、毎日続けられることとして、私は「まごはやさしい」の実践をお勧めしています。「ま＝豆類、ご＝ゴマ類、や＝野菜類、さ＝魚類、し＝シイタケなどのキノコ類、い＝イモ類」の事です。和食は本当によくできています。中には、ファーストフード好きや、偏食気味のお子様もおられることでしょう。ニンジンですりおろしてクッキーに入れたり、ブロッコリーを刻んでスープに入れたり工夫されているご家庭もあるようです。学校であったことやクォーレでの運動の様子を聞きながらの楽しい食事タイムの雰囲気も大切な要素かもしれません。どうか、新学期はゆったりとしたご食事タイムを大切にお過ごしください。

お知らせ

クォーレプレミオが設立され新体制となりました。
教室はHPをご覧ください。

クォーレのことをさらに詳しく、
ブログ随時更新中！

クォーレ ブログ

検索

