

7月16日 火曜日 朝会の話

○夏休みが終わった後も、元気いっぱいいてほしいので、今日はみんなの体の中には、時計があるのだという話をしたいと思います。



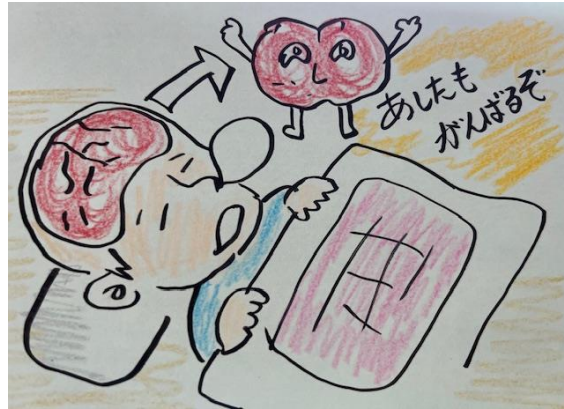
○朝、6時、7時ごろに起きるという生活をしています。体がきちんとそれをおぼえてるのです。



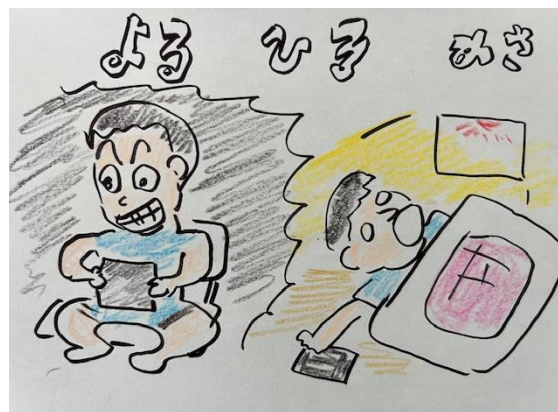
○きちんと目がさめ、登校し、勉強し、夜ねむるところまで、体の中の時計がおぼえているんです。



○そして、ねている間に、のうみそ君がゆっくり休み、また明日のがんばりのパワーをつけてくれているのです。



○ところがです。夏休みに入り、みんなの生活がだんだんとくるっってきたら大変です。朝になってもなかなか起きないのです。学校に通っていた時間にもねています。そして、夜おそくまで、ゲームなどをして遊んでいたとします。



○どうになってしまうのでしょうか。

そうです。みんなの大事なのうみそ君が、こまってしまうのです。
あれっ、今は、朝なの、昼なの、夜なので、ぼくはいつ休めるの？



○また、スマホやタブレットの光には、のうみそを目ざめさせてしまう光が入っているのです。だから、昼間は良いのですが、夜ねる前にその光を目にすると、のうみそ君がゆっくり休めなくなってしまうのです。こわいですね。



○こんな生活を、長い夏休みの間にくりかえしていたらどうになってしまうのでしょうか。そうなんです。9月になり、友だちのみんなが元気に登校しはじめるころになって、その子ののうみそ君はつかれきってしまい、一日中元気が出ず、やる気が出ないまま、ぼーっとすごすようになってしまうんですね。こわいですね。



○夏休み、長いので、うまくこのことを考えてすごしてほしいと思います。
みんなののうみそ君、大事に守ってあげましょうね。