



6月号 セオリア通信

令和8年 6月 1日
教育保育課
(学びのスペース「セオリア」)
072-758-1728

室内行事 (クッキング)

日時 : 6月11日(木)
: 10:00~13:00
内容 : クッキング(たこ焼き)
対象 : 小・中学生



*詳細については行事案内にてお知らせします

令和8年度の「体育活動」について

今年度の体育活動は通室途中を含めた熱中症対策のため、7月・9月は実施しません。したがって、7月・9月の水曜日の開室は通常開室(9:30~12:00)となります。お間違いのないようよろしくお願いいたします。

ほっと・おしゃべり会

のご案内

毎月第3水曜日14時~16時
セオリアを通して出会った方々と日頃気になっている思いや悩みを出し合って、ほっとできる時間を過ごしてみませんか。



今月の ほっと・おしゃべり会

6月17日(水) 14時~16時

「フリートーク」

現在セオリアに通っている(いた)保護者の皆様、学校に行きにくくなっている小学生・中学生・卒業生の保護者の皆様の交流の場にして、有意義な時間になりたいと思っています。みなさんは是非お越しください。

思春期の睡眠について

思春期(中高生)の睡眠は、成長ホルモンの分泌や体内時計の変化により、夜型化しやすくなります。スマホなどの夜間使用は脳のホルモン(メラトニン)分泌を阻害して寝付きが悪くなります。睡眠の質を上げるための工夫、週末の朝寝坊を控えるなど、朝方の生活リズムへの意識的な修正が思春期の睡眠にとって重要となります。

推奨されている睡眠時間 (米国睡眠医学会による)

小学生 9~11時間 中学生 8~10時間

☆眠れるようになるための対策☆

朝、太陽の光を浴びる

〇起きたらカーテンを開け、日光を浴びることで体内時計をリセットし、朝方の生活リズムをスタートさせることができます。

スマホの使用時間の見直し

〇就寝前のブルーライトは睡眠を妨げるため、就寝の1時間前には電源を切る。

睡眠の質を向上させて
健康的な生活を目指そう!



2026 6 JUNE

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
1	2	3	4	5
通常開室	通常開室	11:00~12:30 川西市総合センター	通常開室	通常開室
8	9	10	11	12
通常開室	通常開室	11:00~12:30 川西市総合センター	室内行事 10:00~13:00	通常開室
15	16	17	18	19
通常開室	通常開室	11:00~12:30 川西市総合センター ほっと・おしゃべり会 14:00~16:00	通常開室	通常開室
22	23	24	25	26
通常開室	通常開室	11:00~12:30 川西市総合センター	通常開室	通常開室
29	30	※R8年度体育は川西市総合センター3階体育室で活動します。		
通常開室	通常開室			