



## 規則正しい夏休みに

「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉を聞いて久しいですが、体や心の健康にこの3つが良いことは、科学的にも証明されています。

**[早寝]** = 成長ホルモンの分泌が多い午前0時前の熟睡（午後8時～午前2時）が大切です。

**[早起き]** = 朝日を浴びると体内時計がリセットされて、脳が目覚めます。

**[朝ごはん]** = 朝ごはんのエネルギーで体温が上がり、脳と体を活発にします。

夏休み、良いスタートが切れるよう、お子さんと話し合ってみてください。

そして、夏休みのココフレンドに、たくさんのお子様達の参加をスタッフ一同待っています。

**1学期のココフレンドは、7月15日（水）で終了です。**

**7月21日（火）夏季休業ココフレンド開始（詳細は、裏面に）**

**注：7月24日（木）校内備品整理の為、お休みになります。**

**※8月13日（木）～16日（日）お盆休みになります。**

**※8月21日（金）24日（月）石神祭りの準備・片付けの為お休みです。**

**※8月25日（火）校内研修の為、お休みになります。**

**2学期のココフレンドは、9月2日（水）開始予定です。**

ココフレンドで

七夕飾りを作りました。



## ☆夏休みのココフレンド☆

《夏休みの開室時間》

午前8時45分から12時まで（最終受付11時）

※ 今年度より学校教職員勤務時間、部屋の準備等の関係から、長期休暇時のココフレンドは、8時45分開始になります。それ以前は、校舎にも入れず、スタッフの目が行き届きませんので、安全面を考慮してご自宅を出る時間を決めてください。

※ 途中でプールに行く場合は、必ず参加カードの備考欄にプールに参加する時間を書いてください。

※ 12時より前に下校する場合は、必ずお迎えになりますことをご了承ください。

※ 保護者以外にお迎えを頼む場合は、必ずカードに記入し、お互いに了承を得てください。

※ 帰りのルートが異なる場合にも、必ずカードにその旨をご記入ください。

※ 8月から来年6月頃まで、堀ノ内病院増築工事に伴い、大型トラック、ダンプカーが堀ノ内2丁目付近を通行します。事故防止の為、お子様に登下校時の注意を促すとともに、可能なかぎり、送迎、見守りをお願いいたします。

《持ち物》 ・ココフレカード・校帽・上靴・水筒・汗ふきタオル

・宿題など学習道具（本など）・（GPS機能付き携帯電話 持ち込み可）

《夏休みココフレンドの予定は、裏面をご覧ください。》



《夏休みココフレンドの予定》 ※□は、お休み。※行事・予定は変更の場合もあります。

な=1階なかよしホール 和=2階 和室 英=3階 英会話室(変更の場合、B棟入り口の白板に記入します。)

日	曜日	ココフレに 関係のある 行事	メイン	体育館	校庭	日	曜日	ココフレに 関係のある 行事	メイン	体育館	校庭	日	曜日	ココフレに 関係のある 行事	メイン	体育館	校庭
		<b>7月</b>						<b>8月</b>				17	月		な	○	○
15	水		な	○	○	1	土					18	火	かざぐるま工作	な	○	○
16	木	一斉下校 ココ休み				2	日					19	水		な	○	○
17	金	修了式 ココ休み				3	月		な	○	○	20	木	ハーモニカ演奏会	な	○	○
18	土					4	火		な	○	○	21	金	祭り準備 ココ休み			
19	日					5	水	赤いりんごの おはなし会	な	○	○	22	土				
20	月	海の日				6	木	和太鼓体験演奏会	な	○	○	23	日				
21	火		な	○	○	7	金	ビブリオ・バトル	な	○	○	24	月	祭り片付け ココ休み			
22	水		な	○	○	8	土					25	火	校内研修 ココ休み			
23	木		な	○	○	9	日					26	水		な	○	○
24	金	校内備品整備 ココ休み				10	月		な	○	○	27	木		な	○	○
25	土					11	火		な	○	○	28	金	紙飛行機教室	な	○	○
26	日					12	水		な	○	○	29	土				
27	月		な	○	○	13	木	お盆休み				30	日				
28	火		な	○	○	14	金	お盆休み				31	月		な	○	○
29	水		な	○	○	15	土					<b>9月</b>					
30	木		な	○	○	16	日					1	火	始業式ココ休み			
31	金		な	○	○							2	水	2学期 ココスタート	な	○	○

ココフレンドでは、夏休み期間 8時45分から1時間、**学習の時間**を設けています。夏休みの宿題をはじめ、ご家庭でお持ちの問題集、また新座市ホームページにあります家庭で印刷できる学習プリントなどを利用して、1時間の学習の時間が、有意義なものとなりますように、ご家庭でお子さんと学習の計画を立ててご参加いただけたらと思います。

新座市の学習プリントは、こちらでダウンロードできます。

<http://www.city.niiza.lg.jp/soshiki/50/worksheet.html>



8月5日(水曜日) 赤いりんごのおはなし会(夏休みスペシャル) 11時から

8月6日(木曜日) 和太鼓の体験演奏会 11時から

8月7日(金曜日) ビブリオバトル 9時45分から

これは、子どもたちが自分のおすすめの本を紹介しあって、その中で、読みたくなった本に投票して1番人気の本を決めるというものです。ぜひおすすめの1冊をお子さんと探しておいてください。

8月18日(火曜日) 夏休みお楽しみ工作(かざぐるま工作) 9時45分から

8月20日(木曜日) マロンハーモニー・サマーコンサート 10時45分から  
(保護者の方も上履き持参のうえ、ご参加いただけます。)

8月28日(金曜日) 紙飛行機教室 9時45分から

その他にも、夏休み川柳・百人一首(まずは20句)など、毎日チャレンジできるものも用意しています。お楽しみに!!