

西小っ子だより

令和4年8月18日
幌別西小学校指導部
第4号

生活リズムを取り戻しましょう！！

2学期がはじまりました。まずは子ども達がみんな元気に登校してきたことに安心しております。さて、例年夏休み明けに「早寝早起き朝ごはん」の基本的な生活習慣が乱れがちな児童が見られます。元気で明るい2学期を目指すために、まず生活リズムを取り戻すことが大切です。学校でも指導していきますので、ご家庭でもご確認頂けるようお願い致します。



早寝



早起き



朝ごはん

安全に使うケータイ・スマホ3つのルール（再度ご確認ください）

①携帯電話やスマホの使用時間は、

1日、小学校中学年～1時間以内、高学年～2時間以内に。

②使用時刻は、小学校中学年～夜7時、高学年は夜8時まで。

それ以降は、自分の部屋に持ち込まない。

③携帯電話・スマホなどには、フィルタリングをかけましょう。

※スマホ等におけるメールなどのやりとりについては、親として不適切な書き込みや画像のアップがないか定期的に確認してください。

8・9月の生活目標！！

せいかつ と もど
生活リズムを取り戻そう！

元気よくあいさつをしましょう

家庭目標

はやね

早寝をしよう！



もしものときはぼくを目じ印にしてね！！学校の近くの40か所の家や建物についているよ！



9月から帰宅時刻が**17:00**になります。

だんだん日が短くなってきますので時間を守って遊びましょう！！