

すくすく９月号

令和８年９月
牛窓北小学校
保健室

長いお休みが終わり、朝晩涼しさを感じる日が増えてきましたね。

シルバーウィークはどんな風にすごしましたか？おでかけをした人、習い事をがんばった人、家でゆっくりした人など、それぞれ楽しく過ごせていたようでうれしかったです。２学期も楽しく、元気に過ごしましょう。

「朝ごはんを食べる」で生活リズムをつくる！



①朝ごはんを食べることにより、体温を上げ、脳の働きを活発にします。つまり朝ごはんを食べることで「やる気」「元気」が出てくるのです。



②朝ごはんを食べるためには、朝早く起きる、そのためには、夜更かしはできません。また、朝食を食べることにより腸を刺激し排せつを促します。



③朝ごはんを食べるという生活をすることで、他の行動も改善されていくはずです。生活リズムを立て直しましょう。

保護者の方へ

- 身体測定及び視力検査を実施しました。受診のおすすめの紙をお渡ししている方は、医療機関への受診をお願いいたします。
- 長い夏休みが明けて、学校に行くのが辛く感じているお子様もいるかもしれません。お子様の心や体のことでご心配なこと等ありましたら、学校へご相談ください。
- ２学期は、山の交流学習や修学旅行、学習発表会など行事が続きます。準備や練習で気づかないうちに疲れがたまっているかもしれません。湯船につかる、いつもより少しだけ早寝をするなど、休息を取るようにお子さんとお話をしてみてください。

メディア講演会　開催（９／９）



青少年健全育成健全育成に向けた講師派遣事業より、就実大学人文科学部他　筒井愛知（つつい　よしとも）先生より「ゲームや動画・SNS、ネット社会のこわ～ぃ話～親子で学ぶ、便利で楽しい画面の中の落とし穴 2026～」の講演をしていただきました。人生の主役はゲームの画面の中にいるのではなく、あなた自身。なりたい自分になるために、正しくメディアを使えているか、自分自身をチェックしようというお話をしてくださいました。





【終わりの言葉　保健体育委員会
6年林さん　5年小笠原さん】
「僕たちは、毎日ゲームをしています。今日から少しだけゲームの時間を減らしたいと思います。」

メディア講演会感想

【児童】
- ゲームばかりするのではなく、外で遊んだりすることが大切だとわかった。
- ゲームを３０㎝以上目を離してやったり、使用時間を短くしたり気をつけようと思った。

【保護者の方】
- とても良い講演会でした。あっという間でもう少しお話を聞きたいくらいでした。貴重な時間をありがとうございました。

【地域の方】
- インターネットや SNS、Youtube、ゲームなどについてわかりやすく説明していただき、参考になりました。誰でも情報の送り手、受け手になれる手段を１日何時間もしている児童が何人かいました。時間のルール、アプリの制限について本人が自覚することも大事ですが、親御さんも実態を把握する必要があると思いました。