

令和7年5月7日

②保護者様

八幡市立南山小学校
校長 小山 和幸

「せいかつしらべ」実施についてお願い

若葉の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

平素は、本校教育にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

さて、健康なこころと体を作り、免疫力を高めるためには、規則正しい生活リズムが大切です。規則正しい生活リズムを意識し、定着できるように下記の日程で「せいかつしらべ」を行います。

つきましては、子どもたちが規則正しい生活を意識できるように、声をかけていただくなど、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

また、ご多用中とは思いますが、期間終了後、お子様の生活についての感想を一言書いていただければと思います。よろしくお願いいたします。

記

- 1 実施期間 令和7年5月 8日(木)～令和7年5月14日(水)
令和7年8月28日(木)～令和7年9月 3日(水) 予定
令和8年1月 9日(金)～令和8年1月15日(木) 予定

- 2 点検項目 起床時刻、洗顔、歯磨き、朝食、排便、就寝時刻、メディア時間

- 3 メディア時間について

メディア時間は、テレビの視聴時間・ゲームをした時間・携帯電話を使用した時間などの合計時間です。2時間までを目標に頑張ってください。

また、南山小学校では、毎月10日・20日・30日は『ノーメディアデー』としています。学校の授業で使う以外で、テレビやゲーム、YouTubeなど画面のあるものを見ないようにしようという日です。外で元気に遊んだり、本を読んだりして、画面とは違う楽しみを見つけて過ごしてほしいと思います。