

保護者の皆様へ

北九州市立若園小学校
校長 城戸 祥次

1 『早寝・早起き・朝ごはん』を習慣付ける

- 子どもに必要な睡眠時間の目安は、9時間から10時間
(就寝時間の目安は午後8時～9時)
- 親の生活リズムに合わせないことが大切
- まずは「早起き」からはじめる(起床時間の目安は午前6時～7時)
- 朝ごはんは、心身の健康にも、学習の効果にも良い影響を及ぼす

2 「あいさつ」を身に付ける

- コミュニケーションの第一歩

3 本の「読み聞かせ」をする

- イメージする力や思考力を高める

4 食事が楽しい家庭にしよう

- 共食により、食事の楽しさや食の美味しさを伝える
- 会話を通して、家族の信頼を深める(コミュニケーションの訓練)

5 スマホ、ケータイは適切に使用しよう

- 子どもにスマホやケータイを持たせる場合、家庭の中でルールを決める
- フィルタリングを適切にかけ、ネット犯罪から子どもを守る
- SNSの使用に目を配り、適切な使用を促す

学校ホームページをご活用ください

本日より入学式当日まで、大切な情報があった場合には、ホームページ及び「一斉メール配信」でお知らせします。こまめにチェックをお願いします。

【若園小学校URL】

<http://www.kita9.ed.jp/wakazono-e/>

