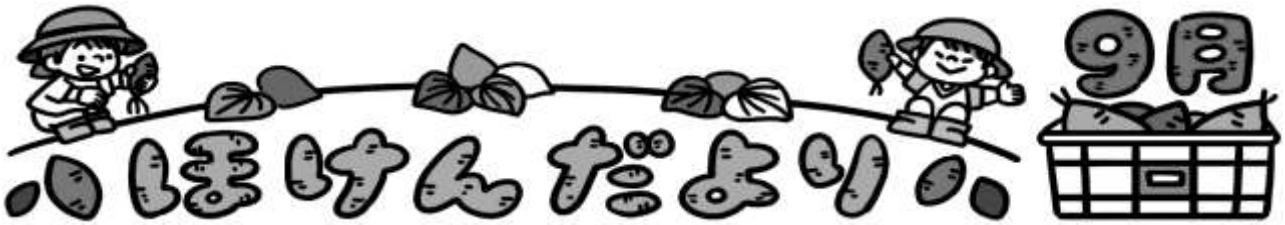
長子配布



令和５年９月１日発行　土庄町立土庄小学校　保健室

９月　保健目標　　健康な生活リズムで過ごそう

９月の保健行事のお知らせ

・身体計測
　６日（水）：４年生・６年生
　７日（木）：１年生・３年生・５年生
　８日（金）：２年生
・フッ素洗口
　８日（金）より、原則毎週金曜日に実施します。

１か月以上あった夏休みもあっという間に終わりましたが、みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか。「夏休みモード」から「学校モード」に生活リズムを整えることから始めましょう。

～第２回　生活リズムチェックシート　９/６（水）～１０（日）に実施します～

第１回の生活リズムチェックシートを一緒に返すので、自分の生活を振り返りながら、よりよい結果となり、生活リズムが整うようにチェックシートに取り組んでみましょう。

今回は、【起きた時刻】【寝る時刻】の目標を自分で決めることができるように（　　）にしています。「いつも寝る時間が遅くて決められた目標時間は守れない･･･」といった人は、普段の時間より３０分早く設定するなど、意識して取り組めば達成できる目標時間を設定して、少しずつ生活リズムを整えてみましょう。

～教育相談について～

◎２学期来校予定日

相談時間　＜１１：００～１６：００＞

９月	８日（金）・２２日（金）
１０月	６日（金）・２０日（金）
１１月	１日（水）・１７日（金）
１２月	１日（金）

２学期もスクールカウンセラーの青木先生が教育相談に来てくださいます。相談したいなと思うことがある人は、お家の人か先生に相談がしたいということを伝えてください。青木先生とお話しする時間をつくります。相談希望のある保護者の方は、メールで希望調査を行いますので、メールに回答していただくか、連絡帳等でお知らせください。改めて、日程調整のご連絡をいたします。