



〔保護者の方へ〕
令和8年9月1日
札幌市立幌西小学校

約1か月間の夏休みが明け、いよいよ2学期がスタートしました。子どもたちからは、夏休みの思い出がたくさん聞かれ、元気な笑顔に私たちも温かな気持ちになっています。

一方で、長い休みの後は、生活リズムの変化から、心やからだに疲れが出やすい時期です。「朝、すっきり起きられない」「何となく疲れている」「学校に行くのが少し辛い」など、子どもたちの小さな変化が見られることもあります。

また、2学期はさまざまな行事や学習があり、知らず知らずのうちに疲れをためることもあります。十分な睡眠や朝ごはん、規則正しい生活を心がけ、少しずつ学校生活のリズムを取り戻していけるとよいですね。ご家庭と学校で子どもたちの様子を見守りながら、心とからだの健康を大切にしていきましょう。

まだまだ蒸し暑い日が続いています。学校では、各教室の冷風機を活用したり、中休みには「こうさいの泉（水飲み場に水をため、手を冷やして体をクールダウンさせる取組）」を行ったり、玄関前のミストシャワーを活用したりしながら、暑さをしのいでいます。子どもたちが安全に学校生活を送れるよう、引き続き熱中症対策を行っていきます。ご家庭でも、体調管理へのご協力をお願いいたします。

保健室からも、子どもたちが安心して学校生活を送り、健康な毎日を送らせるよう応援していきます。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

学級活動 保健

「バウンダリー」 ～ 安心のライン ～

札幌市教育委員会設定「子どもの
命の大切さを見つめ直す月間」
(8/18～9/30) に実施

バウンダリー教育とは、自分と相手との間にある「見えない境界線」について学ぶものです。一人一人異なる「安心できる距離や関わり方」に気づき、自分も相手も大切にしながら、「ちょうどよい距離感」を考える学習です。

昨年度取り組んだ「アサーション」では、「自分も相手も大切にしながら、自分の気持ちを伝えること」を学びました。一方で、言葉にして伝える前に、悪気なく相手を嫌な気持ちにさせてしまったり、距離感の違いからトラブルになったりすることもあります。そこで今年度は、「人によって安心できる距離や関わり方は違うことに気づき、自分も相手も大切にすること」を学習します。

アサーションもバウンダリーも、「自分も大切、相手も大切」という根本にある考え方は同じです。スキンシップやじやれ合いを否定して「ダメ」を増やすのではなく、楽しい関わりが続くためにはどうしたらよいかを考えながら「安心」を増やし、お互いの気持ちを大切にできる学びにしていきたいと思います。

学習後にぜひご家庭でも話題にし、振り返ってみてください。



「はじめてきいてね、こちょこちょモンキー！」

～同意と境界、はじめの1歩～

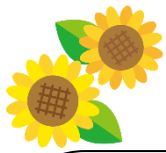
作：ジュリエット・クレア・ベル

絵：アビゲイル・トンプキンズ

訳：上田 勢子、堀切 リエ

出版社：子どもの未来社

本の読み聞かせを行い、学習します。

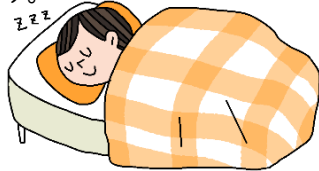


生活リズムを整えましょう



①早寝・早起きで十分な睡眠の確保

早寝・早起きは健康生活の基本です。十分な睡眠は、心もからだも健康にしてくれます。寝る前のテレビやゲームは控え、質の良い十分な睡眠を意識しましょう。



②規則正しくバランスのとれた食事

規則正しい食事を心がけましょう。特に朝ごはんは、頭を働かせ、体を目覚めさせる大事なエネルギーのもとです。毎日しっかり、バランスよく食べることが大切です。



③適度な運動習慣

適度に運動し、丈夫な体をつくって病気やけがの予防に努めましょう。その際、水分補給を忘れないようにしましょう。



④心とからだの疲れを上手にとる

ぬるめのお風呂にゆっくりつかる、趣味の時間や家族の時間を大切にする等、心やからだをリラックスさせましょう。ぐっすり眠るためにも効果的です。



スマホ・ネット、家庭でのルールづくりを



近年、子どものスマートフォンやインターネットの利用時間が増え、心身の発達への影響が心配されています。

ご家庭で、年齢や発達段階に応じた利用ルールを決めることが、子どもの健やかな成長につながります。

以下に、令和7年9月19日付の北海道新聞の記事「子のスマホルールどう決める」を掲載します。ルールづくりの参考にしてみてください。

■乳幼児～小学校低学年

- 親が主導してルールを設定
- 2～5歳：1日1時間以内が目安
- スマホよりテレビ画面の方が望ましい
- 動画やゲームは「おやつ」、主食は五感を使った遊び

■小学校高学年～中高生

- 子どもと話し合ってルールを一緒に決める
- 使用時間だけでなく、場所（例：リビングのみ）や時間帯（寝る1時間前まで）も工夫
- SNSやアプリの利用は、保護者が内容を把握しリスクを共有

☆親の姿勢も大切です

- スマホの使いすぎは、子どもとのコミュニケーションを減らす原因に
- 家族でスマホを置く場所や寝室への持ち込みを制限するのも効果的

