

◇2月生活目標 「整理整頓をしっかりとしよう」
 ◇2月保健目標 「健康・安全に気をつけてすごそう」
 ※ご家庭でも取り組ませてください。

☆右の二次元コードから学校のHPがご覧いただけます。



子どもたちの健やかな成長のために
 校長 岩本 博裕

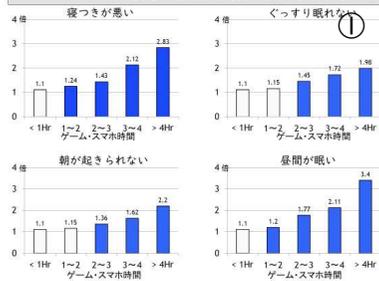
去る1月26日に行われました町PTA研究大会の講演に増田彰則先生がいらっしゃいました。

増田彰則先生は、鹿児島市の心療内科・精神科の医師で、不登校や適応障害、発達障害、ネット依存等など小児心身症も含めて広く診療をされているお医者さんで、私も話を聞いてみたいと思っていた方の一人でした。

演題は、「ネット社会が子どもに与える影響とその対策」ということで、ネット・ゲーム依存の防止や睡眠の大切さなどについて科学的な根拠、数値等も示されながらわかりやすくご講話いただきました。

先生の資料を少し紹介させていただきますと、①の資料で分かることは、ゲーム・スマホ時間が増えれば増えるだけ、寝付きが悪かったり、ぐっすり眠れなかったりするなど良質の睡眠がとれなくなると言うことです。睡眠には、「体の疲れを取る。」「脳の働きを回復させる。」「知恵が整理され、記憶される。」「成長する。」の効果があり、小学生のベストの睡眠時間は9～10時間だそうです。

ゲーム・スマホ時間と睡眠の関係 (県内の小学生)



②の資料は、ゲーム・スマホの利用時間と依存症になるリスクのグラフです。やはり使えば使った分だけ依存症に陥りやすくなるそうです。また、IT眼症やスマホ斜視という目の病気に罹る子どもたちも急増しているということでした。

1. ゲーム・スマホは平日1時間、休日2時間まで!



- その対策として話されたのが、
- 22時までには就寝する。
※布団の中では、大人もしっかり機器を触らない。
 - 機器を触るのは、就寝1時間前までにする。
 - 家庭内の親子の対話をする。
 - 使用ルールを決め、親がきちんと使用時間を管理する。
- ということだそうです。

本校では、本年度「ゲーム・スマホ9時オフ」をお願いしてきました。子どもたちの健やかな成長のためにも、是非ご家庭でも再度、ゲーム・スマホの使用について考えてください。

歳の祝いを行いました

1月11日(土)に5年生の歳の祝いを行いました。一人一人が家族の前で将来の夢を立派に宣言しました。その後、家族に自分の思いを書いた手紙を渡し、家族からも子ども達に手紙が手渡されました。中にはその



手紙に涙する子もいました。思いと思いがつながる、とても素敵な時間でした。子ども達には、これから自分の夢に向かって精一杯歩んでほしいです。

食に関する授業に取り組みました

1月23日(木)に食に関する授業を行いました。本年度は、3年生を対象にしいたけのコマ打ちに取り組みました。大島支庁と瀬戸内町役場の担当の方が、子ども達にしいたけがどのようにできるかを教えてくださいました。全員が原木にコマを打つ手ほどきも受けました。この授業のあと、しいたけが嫌いだという子が「残さないように食べよう。」と給食時間に変化が見られたり、原木のところに行って、害虫の発生を確認したりする変化が見られました。



古仁屋高校の先生・生徒さんに学びました

5年生の「書き初め」の授業で、古仁屋高校の先生と生徒さんが、出前授業として指導を行ってくださいました。筆の進め方や字形の整え方のコツなど、毛筆でどのようにすればよい文字になるか、専門的な立場で丁寧に指導してくださいました。高校生と関わることができた貴重な学びの時間でした。



かごしまの食を味わっていただきました

1月23日(木)に数年ぶりとなる給食試食会を行いました。今回は、1・2年生の保護者を対象に希望を募ったところ、25の方が希望されました。

前半は、栄養教諭の今熊教諭による給食についての講話を行った後、給食を試食していただきました。この日はちょうど「かごしまの食を味わう週間」という県下全域の取組の最中でもあり、瀬戸内町給食センターから鹿児島・瀬戸内町の素材を使用したメニューが提供されました。保護者の皆さんからは、「こういった素晴らしい給食のメニューを試食できてよかった。」と好評でした。来年度以降は家庭教育学級で継続していく予定です。



中学校入学説明会に参加しました

1月31日(金)に古仁屋中学校の入学説明会が行われました。保護者が体育館で入学の説明を受けている間、6年生は中学生の授業を参観しました。小学校とは違う雰囲気にとどきどきわくわくの様子の子の6年生。とてもよい表情をしていました。進学前に抱えている不安が少しでも軽くなっていれば幸いです。古仁屋中学校の対応をありがたく思います。これから卒業・進学に自信をもって歩んでもらえるよう、小学校でもしっかり指導を行っていきます。



3月行事予定

- 3/7(金) 6年生を送る会, お別れ遠足
- 3/13(木) 卒業式予行練習
- 3/21(金) 大掃除, 卒業式準備
- 3/24(月) 卒業式(5, 6年生参加)
- 3/25(火) 修了式, 離任式

