



令和5年度
旭川市立啓明小学校
学校だより
第7号
令和5年12月5日発行



電子メディアから子どもたちを守るために

校長 清水 忠明

10月16日から5日間、今年度2回目の生活リズムチェック週間の取組を行いました。チェック内容は就寝・起床時刻や学習時間、スマホやゲーム、テレビなどメディアに接する時間などについてです。今回も子どもたちがそれぞれの目標をもって取り組みました。結果を見ると、ご家庭のご協力もあり、就寝時刻や学習準備（忘れ物）などで改善することができましたが、子どもたちがメディアに触れる時間の長さや学習する時間については、少し課題がありそうです。

10月中旬にご案内いたしましたPTAの南部ブロックの教育講演会では、講師の諏訪清隆医師（旭川赤十字病院 小児科部長）が「電子メディアが子どもたちに与える影響～子どもたちのために大人に知ってほしいこと～」と題して講演されました。その中で諏訪医師は、学力とメディア接触の関係について触れ、令和4年度の全国学力・学習状況調査の結果から、北海道の子どもたちがゲームの長時間使用で全国1位、携帯電話・スマホの長時間使用で全国2位とメディアに接触する時間が長くなっており、そのような状況にある子どもほど平均正答率が低くなっていることを説明しました。これは単に学習時間が少なくなるということだけではなく、子どもたちの心身に様々な影響を及ぼしていることを指摘しました。パソコンやスマホを長時間見ることにより神経が過度に刺激され、常に興奮し疲れた状態やイライラしたり注意力が散漫になる状態になるとのことです。また、「考える」「記憶する」「感情をコントロールする」「判断する」など、人間にとって重要な働きを担う前頭葉への血流が減り、発達が阻害されていくことについても説明されていました。

子どもたちは、今成長段階にあり、子どもたちの健康を守ることは、大人の使命だと考えます。今後、子どもたちは、この電子メディアと関わらずに生きていくことは難しいかもしれません。自分にとって必要なことを選択し、電子メディアのリスクから自分自身を守ることができるよう、学校と保護者で正しく教え、見守っていく必要があります。講演の最後に諏訪医師より「メディア対策の目的」「お願いしたいこと」について次のような内容で話されておりました。今後、電子メディアの使用について、家庭でルールなどを作る際の参考にしてください。

《メディア対策の目的》禁止や制限は必要。でもそれが目的ではない。

- ・子どもの発達、成長、健康への悪影響が出ないよう見守り、コントロールする。
- ・良好な親子関係を築き、守り、損なわない。
- ・子どもたち自身自立して行動ができるようサポートする。

《お願いしたいこと》

- ・大人が正しい知識をもって手本となる。
- ・祖父母を含めた家族の協力。
- ・あなたの体への影響が心配と伝える。
- ・メディア使用を見直すきっかけをつくる。
- ・ルールにはペナルティーをもちこむ。
- ・地域の中で体験の場の提供。

インフルエンザ対策～一人ひとりの予防を大切に

インフルエンザが全国的に例年よりも早い段階で流行入りの目安を超え、本校でも10月中旬に学年閉鎖がでるなど、注意が必要です。新型コロナウイルス感染症も含め、今後もインフルエンザにかからない、感染を広げないために、学校では、こまめな手洗いと換気、咳エチケットの指導等の基本的な感染防止対策を実施しておりますので、ご家庭においてもご協力をお願いします。

【インフルエンザ対策のポイント】

- ★できるだけ人混みを避ける
- ★石けんを使った手洗い、消毒
- ★十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ★咳、くしゃみ、鼻水などの症状がある場合のマスク着用、咳エチケット
- ★湿度の保持（50%～60%）、室内でのこまめな換気
- ★インフルエンザのワクチン接種

おいしい給食、ありがとう！

11月17日（金）食に対する興味関心を高めることを目的に東光小学校・富岡栄養教諭による食育授業を行いました。



いつも食べている給食が、どのように作られているのか、調理員さんはどんな願いや思いをもっているのか、調理中の動画やクイズを交えて楽しく授業を進めるなど、1年生にも分かりやすくお話をいただきました。子ども達は「（調理員さんは）おいしく食べてもらいたいから、頑張ってるのが分かりました」、「頑張ってるので、もうちょっと、おかわりをしようと思います」、「とても気をつけて作ってくれているのが分かりました」など、調理員さんの願いや思いに触れることを通して食に対する学びを深めることができました。

いじめをなくすには？

いじめ未然防止の取組の一環として、11月17日（金）、推進リーダーとして校内のいじめ対策を中心となって担っている薬師寺主幹教諭（生徒指導部長）が、いじめについて考える特別授業を行いました。

・いじめって何だろう？
・いじめられている人の気持ちは？
・いじめをなくすには？などについて考えたことを全体で交流しながら、授業を通して思ったことや考えたことを、「いじめはね いやなことだよ ぜったいに」、「いじめはね どんなりゆうがあっても ゆるさない」、「考えて 楽しくすごす みんなでね」のように標語にまとめ、いじめ防止についての思いを更に深めました。



※いじめ防止標語づくりは、全学級で取り組んでいます。

笑顔があふれた、「全校かくれんぼ」



11月15日（水）の5・6年生の高学年ブロックを皮切りに、後期児童会・代表委員会自主企画「全校かくれんぼ」が実施されました。

当日は、ブロックのフロアを会場として、例えば、音楽室の楽器の下とか、理科室の机の下とか、教室の隅っことか、子ども達は鬼役の担任の先生達に見つからないよう、隠れていました。「どこに隠れよう？」「先生たち、もう来る、焦る～！」と言いながら、みんな笑顔で参加していました。初めての試みでしたが、企画・運営した代表委員会の啓明っ子みんなを笑顔に！という優しい思いの伝わる、明るい笑顔がたくさんあふれる時間を過ごすことができました。

スクールカウンセラー相談室

スクールカウンセラー相談室を毎月一回開催しています。今月は12月13日（水）です。

当日のお申し込みも可能ですので、お気軽にご活用ください。（教頭：31-4195）

【12月・1月の主な行事予定】

《12月》

- 1日（金）PTA交通安全街頭指導
- 4日（月）私の未来プロジェクト（4年生）
- 5日（火）学力検査
- 6日（水）委員会
- 13日（水）スクールカウンセラー相談室
- 14日（木）参観日（1・4・5年）
- 15日（金）参観日（2・3・6年）
- 25日（月）2学期終業日（給食なし）
冬休み（～1/14）



《1月》

- 15日（月）3学期始業日（給食なし）
PTA交通安全街頭指導
- 18日（木）スキー学習（高）
- 21日（日）開校記念日
- 23日（火）スキー学習（中）
- 24日（水）スクールカウンセラー相談室
- 25日（木）スキー学習（高）
- 30日（火）スキー学習（中）



11～2月の帰宅時刻は午後4時30分です。学校でも指導しますので、ご家庭でも、お声がけをお願いします。