

生活習慣を見直し、心と体の健康を

舞い散る枯れ葉や冷たい風に本格的な冬の訪れを感じられる季節となりました。11月9日の学校公開日古代まつりは、保護者・地域の方の御協力のおかげで子供たちにとって心に残る思い出となる行事になりました。また、持久走記録会も参観していただき、温かい声援ありがとうございました。

さて、先日学校保健委員会が開催されました。テーマは本校児童の課題である「ゲームと生活習慣について」です。4年、5年、6年の児童対象に行った事前アンケート（56人）では、11時以降に寝る児童は11人、1日にゲームやインターネットを4時間以上している児童は12人、そして、親子でゲームやインターネットの使い方について約束を決めていない児童は16人もいました。11月の生活目標は「目標をたててやり抜こう」でした。寝不足やゲームのやり過ぎから、無気力になったり、すぐにあきらめてしまうことはありませんでしたか。また、生活習慣の乱れから体調を崩してしまうことはありませんでしたか。自分自身を成長させるためには、何事も「やり抜く力」を身に着けることは大切であり、そのためには健康な心と体を作り上げていくことはとても重要です。今の生活を見直し、どうしたらよいのでしょうか。

以前、スウェーデンの精神科医 アンデシュ・ハンセンの著書「スマホ脳」が話題になりました。スマホの使い方次第では睡眠障害、記憶力や集中力、学力低下にもつながってしまうそうです。『「スマホを使いながらの学習だと、複数のメカニズムが妨げられる」つまり子供も大人もスマホによって学習を妨害される』『「スマホは私たちの最新のドラッグである」「集中力こそ現代社会の貴重品」などスマホの危険性や正しいつきあい方等について書いてあります。また、アップル社の創業者スティーブ・ジョブズ氏は「自分の子供には、iPadをそばにおくことすらしない。スクリーンタイムを厳しく制限している。」と話しています。ビル・ゲイツ氏は「子供には14歳になるまで、スマホは持たせなかった。」とも記されています。おそらく、創業者であるからこそ、依存性への怖さがわかり、正しい使い方ができる時期まで待たせなかったのかもしれない。

さらに、「睡眠不足は人間の機能も低下させる。1日6時間以下の睡眠時間が10日続くと、24時間起きていたのと同じくらい集中力が低下するのだ。さらには情緒も不安定になる。」「睡眠・運動・そして、他者との関わりが、精神的な不調から身を守る3つの重要な要素だ。それは研究でもはっきり示されている。」とも記されています。そこで、元気になるコツはやはり、「睡眠を優先し、身体をよく動かし、社会的な関係をつくり、過度なストレスに自分をさらし、スマホの使用を制限すること。」など書いてありました。

榎 浩平 著書、川島 隆太氏監修の「スマホはどこまで脳を壊すのか」では、様々な研究結果から、『インターネットを「ほぼ毎日使用する」と回答した子どもたちの脳の発達は、ほぼゼロに近い数値になっていた。』『スマホ等を1日3時間以上使っている子どもたちは、どれだけ勉強をがんばっていても、きちんと睡眠をとっていたとしても、成績が平均以上に届いていない』親子のコミュニケーションと脳の発達について11歳の子どもを3年間追跡調査した結果では「親子で過ごす時間が長い子供たちほど、言語能力が高いことがわかった。」また、「親から頻繁にほめてもらえている子どもたちは、誠実性と開放性という性格的な特徴を持っていることも明らかになりました。誠実性が高い人は、自己管理能力が高く計画的に目標を達成することが得意であるという特徴があります。開放性が高い人は、好奇心旺盛で想像力が豊かで、新しいことに挑戦したり、独創的なアイデアを発揮したりすることができるという特徴があります。つまり、子どもたちをたくさん褒めてあげることで、様々な挑戦を実行していけることができるのかもしれない。」とありました。

先日の学校保健委員会で学校歯科医・学校薬剤師の先生からは、「スマホやゲームの使用時間は長すぎないようにすること。スマホやゲームの時間を趣味や何かに挑戦する時間に費やす時間を作ってみることも画面上ではなく、心を育てることのできるいろいろな体験してみるとよいと思います。世界で活躍している大谷選手のインタビューの言葉はいつも素晴らしいが、いろいろな体験を通して心を育てているからでしょう。みなさんも時間を大切に過ごしてほしい。」とお話をいただきました。

なぜ、朝起きられないのか、がんばっているのに思うような学習の成果がでないのか。親子でスマホやゲーム等の使い方の見直しや約束を決めることから始めてみませんか。



古代まつり

11月9日（土）に古代まつりを行いました。

古代住居保存会の方のご指導を受けながら、火起こしから、飯盒炊飯と昔ながらの方法で、自分たちで田植え稲刈りをした古代米を調理し食べました。とてもおいしかったです。ご指導いただいた保存会の皆様、ありがとうございました。また、今年は、PTAの方々の御協力で、汁物とさつまいもも食べることができました。御協力ありがとうございました。



持久走記録会

11月19日（火）持久走記録会が行われました。日頃の練習の成果を発揮し、最後まで粘り強く走り抜くことができました。また、今年は、全学年がみている中での実施となることで、他学年からの応援も力になったことと思います。また、保護者の皆様からも、たくさんのご声援をいただきまして、ありがとうございました。



12月の行事予定

日	曜	行 事 等
1	日	
2	月	授業参観・懇談会 校内書初め展 校内美術展
3	火	特別日課 個人面談
4	水	特別日課 個人面談
5	木	特別日課 個人面談 56年6時間目委員会活動
6	金	特別日課 個人面談
7	土	
8	日	
9	月	1年：4時間
10	火	2年：5時間
11	水	ロング昼休み
12	木	特別日課6年6時間
13	金	2年：4時間
14	土	
15	日	
16	月	1・2年：4時間
17	火	1・2年：4時間 3～6年：5時間
18	水	全学年：4時間
19	木	全学年：4時間
20	金	給食終了 全学年：4時間
21	土	
22	日	
23	月	全学年：3時間 3校時（大掃除）
24	火	終業式 3時間授業 一斉下校 通学路点検
冬季休業日 12月25日（水）～1月7日（火）まで		
1/8	水	第3学期始業式 3時間授業 一斉下校
9	木	給食開始 発育測定 委員会活動 1～4年：4時間 56年：5時間
10	金	教育相談日
11	土	町内書きぞめ展（カルスタ）
12	日	
13	月	成人の日