



暑さに負けない健康な体をつくろう

- 毎週水曜日は、『西小ノーマメディアデー』
ゲームやインターネット、SNS等をしない日にしよう。
- 早寝早起き朝ごはん運動～早く寝て十分な睡眠時間をとろう～

5月17日付の学校だよりでお知らせしましたが、夏休みを控え再度お知らせいたします。

学校医の中島先生、学校歯科医の鈴木先生とお話すると、子供の成長に関する今一番の心配は、メディア依存、ゲーム依存、ゲーム脳など、メディアの正しい使い方ができないことによる子供への悪影響であるということです。

先生方は、「ネットやゲームなどによる夜更かしから、生活リズムの乱れ、体内時計の乱れとなり、朝起きられない、学校を休む、やがて不登校へ、という事例が多い。『ゲーム脳』や『メディア依存』という言葉があり医療の現場で問題となっている。コントロールできるのは、家庭である。小学校低学年の段階から、『時間を決める。親のいるところである。子どもの部屋に持ち込まない。』などのゲームやネットをするときの約束をしっかりと身に付けてさせることが大切だ。」とおっしゃっていました。

スマホなどのメディアは、正しく使えば大変に有効なものです。ルールを決め、正しい使い方ができるように子供達を育てていきたいと思えます

日本小児科医会HPには、次のような提言がなされています。家庭内での約束をぜひ話し合ってください。



<日本小児科医会からの5つの提言>

- 1 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- 2 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
- 3 すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
- 4 子供部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- 5 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

欠席者数を減らそう～早寝早起き朝ごはん～

過去2年間のデータを見ると、毎年7月になると、欠席者数が増えます。暑さに負けて体調を崩す子が増えるためとも思われますが、もう一つの原因として、アンケート結果から、就寝時間が遅いことが分かります。夏バテの体に睡眠不足が重なると、朝起きられない、眠い、体調不良となります。

暑さで疲れた体を回復させるには、「早く寝ること」です。つつい夜更かしをしてしまう夏ですが、子供達が元気で学校生活を送れるように、低学年は9時前に高学年は10時には寝るようにお願いします。

7月5日(火) 全校朝会

校長の話として子供達に伝えたことは、やはり「西小ノーメディアデー」と「早寝早起き朝ごはん」のことです。次のような話をしました。

この頃嬉しいことが2つありました。一つは、「あいさつが大変元気に相手の顔を見てできるようになった」と地域の方に褒められたこと、二つ目は、今まで3年間の休んだ人の数を調べたら、どんどん少なくなってきたことです。特に今年は、お休みする人が大変少なく、全校で10人以下の日がたくさんあります。みんなが元気で学校に来られることは、大変嬉しいことです。

でも、去年とおととしの様子を見ると、7月になるとお休みが増えるのです。暑さと、もしかしたらアンケートで分かるように、寝るのが遅いためでしょうか。暑さで疲れたところに、寝るのが遅いと、「朝起きられない、眠い、体調が悪い、お休みしよう」となってしまうかもしれません。また、学校医の先生が今一番心配しているのは、メディア依存です。そのため、以前に西小で取り組んでいた「西小ノーメディアデー」の復活と、「早寝早起き朝ごはん」に取り組んでほしいと思います。

低学年は9時までに、高学年は10時までには寝るようにして、暑さを乗り切り、毎日のお休みが10人以下の日がたくさん増えてほしいと思います。



表彰 おめでとうございます

- 第6回チャリティーサッカー大会 第3位 大野原サッカースポーツ少年団
- 神栖市親子ソフトボール大会 第3位 大野原西子供会

7月5日(火) 5年生 芸術鑑賞会ワークショップ

10月4日に、文化庁の「文化芸術による子供の育成事業」により、演劇集団「円」の「ひゅーどろどろ」という劇の鑑賞会を行います。それに先立ち、5年生を対象に、劇団員によるワークショップを行いました。

体育館で、劇団員による劇の基本練習を体験したり、劇に出てくるおばけやその台詞を考えたりしました。クラスの代表の子供が、みんなで考えたお化けに扮し、当日の舞台に登場します。

1組は「イタ電おばけ」、お友達になりたいと電話をかけてくるお化けです。
2組は「イジメおばけ」、イジメをなくすためにやってくるお化けです。

活発に意見を出し合い、優しさや思いやりの気持ちがつまったお化けを考えることができました。

本番にむかい、クラスで練習したり、衣装を考えたりして劇をつくる体験をします。当日が楽しみです。



お願い

運動会の駐車場が足りません

ご協力をお願いします



学校とPTA役員会からのお願いです。

運動会の駐車場が足りません。昨年度お借りした空き地が、今年は太陽光パネルが設置されたり、資材置き場になっていたり駐車場にお借りすることができません。

現在確実に使用できるのは、学校の砂利の駐車場、児童館の一部、通用門前の空き地の数台のみです。100台までも停められない状況です。

2, 3年ほど前には、路上駐車が多く、近隣の方から苦情が殺到したということもあります。徒歩、自転車、近隣の知り合いの家に頼む、荷物を置いたら家に車を置いてくる等のご協力が必要になると思います。詳しくは後日お知らせしますが、ご協力どうぞよろしくお願いいたします。