



谷戸二小だより

7月号 平成28年6月30日
西東京市立谷戸第二小学校
校長 諸岡 浩

スクリーンタイムを制限し、睡眠の質を高めましょう！

主幹養護教諭 児玉 純子

☆子供たちの眠りは…だいじょうぶ？

メディア機器に関わる心とからだのアンケート(28年1月実施)の中で、4・5・6年の子供たちに体調を聞いてみました。「よく」「時々」を合わせると、「なかなか眠れない」が42.6%、「すっきり目覚めない」が58.4%、「イライラする」55%、「疲れていると感じる」65.2%でした。「昨日の就寝時刻」については、10時台は34.9%、11時以降は26.8%でした。どちらの数字も、成長期にある子供たちの睡眠時間や睡眠の質が、改めてとても気になりました。

子供たちの睡眠を妨害するものとして、この「自ら光を放つディスプレイを持ったメディア機器」の存在は大きいと思います。いつでもどこでも、いつまでもできるこれらのメディア機器は、「意識をもって」、「意思をもって」、スイッチをOFFしなければなりません。この「光」は脳に入ると体内時計を狂わせてしまいます。特に夜9時以降は百害あって一利なし！質の良い睡眠こそが、子供の「脳」を豊かに健やかに育みます。

☆ジョブスはわが子に iPad を使わせていない

2014年9月10日のニューヨークタイムズの記事。ジャーナリストのニックビルトンは、ジョブスに、彼の子供がどのくらい iPad に夢中なのかを聞いた時の返事に驚いたことを回顧しています。ジョブスとはスティーブ・ジョブス。アップル社を立ち上げ、マックや iPad を開発した人物です。

ジョブスは2010年、「(ジョブスの)子どもたちは、(iPad を)まだ使ったことがないのです。私は子どもたちのハイテク利用を制限しています」「私たちは、子どもたちのテクノロジー機器の利用を制限しています」と語ったのだそうです。さらに『スティーブ・ジョブス』の著者、ウォルター・アイザックソンは、ジョブスの家で多くの時間を過ごしたのですが、そこで見たのは、スクリーンタイム(画面を見つめる時間)よりも、フェイス・トゥ・フェイスの(面と向かった)家族の会話を優先するジョブズの姿だったというのです。

☆幸せな脳を育てるには…、「早寝！早起き！朝ご飯！そして…読書！」

7～8歳は言語脳完成期、そして9～11歳は人生で脳が最もよくなる3年間、脳のゴールデンエイジと言われています。いま大切なこの時期に、親ができることは、「早寝・早起き・朝ご飯・読書」だけと言っても過言ではありません。子供たちの心とからだを育てるために、刺激の強いスクリーンから目を離し、面と向かった相互方向の、リアルな会話を心がけましょう。五感を通して、現実の世界を学ぶ過程を優先させるべきです。五感を使ってもものを知り、身体感覚を育てることが大切です。そして読み聞かせや読書を通して、たくさんの言葉を蓄えれば、豊かな心の襞になります。

もう一度、テレビやビデオ、パソコン・スマホでのゲームやYouTube等々の使い方や、その内容にも十分気を配りながら、お家でのルールを子供と一緒に見直してください。

『学ぶ喜び、集う喜び、伸びる喜び』に瞳輝かせる子供たちでありますように、どうぞ基本的な生活習慣を整えて、頑張っている子供たちを応援してください。

今月の行事予定(7月)

1	金	谷戸二子どもまつり	17	日	
2	土	4年生ドッチボール大会	18	月	海の日
3	日	4年生ドッチボール大会、リオオリンピックイベント	19	火	大掃除
4	月	委員会活動 棟朝銀河選手との交流	20	水	終業式
5	火	理科見学4年	21	木	夏季休業日始 個人面談始 夏の学習会始 夏季水泳指導①
6	水	研究会のため4時間授業	22	金	夏季水泳指導②
7	木	学力向上を図るための調査5年 レビュータイム⑧ 安全点検・指導	23	土	
8	金	環境美化活動 陶芸教室6年	24	日	
9	土		25	月	夏季水泳指導③
10	日		26	火	夏季水泳指導④
11	月	避難訓練	27	水	夏季水泳指導⑤
12	火	保護者会1年	28	木	夏季水泳指導⑥
13	水	体力カード配布	29	金	夏季水泳指導⑦
14	木	レビュータイム⑨	30	土	
15	金	給食終 体力カード回収	31	日	
16	土				



クラブ紹介

各クラブ長からの紹介文です。

<科学クラブ> 科学クラブでは全員で計画を立て、ペットボトルロケットやポップコーンなどを作ります。スライム作りでは、全員大成功。時間を忘れてしまいました。 6-2 柳川 正運	<バドミントンクラブ> バドミントンクラブでは、15名で仲良く活動しています。ラリーや試合などを、学年関係なく、楽しく行っていききたいと思います。 6-1 伊藤 帆南美
<料理クラブ> 料理クラブは、自分で簡単に作れるスイーツなどを作ります。1回目は「イチゴパイ」を作りました。皆で協力して頑張っています。 6-2 澤頭 実和	<手芸クラブ> 手芸クラブは4~6年生で楽しく活動しています。自分の好きなペースで作品作りができ、自由な雰囲気クラブになっています。 6-1 大島 梨紗子
<野球・サッカークラブ> 野球・サッカークラブでは、主にサッカー、野球をローテーション式で行っています。協力して楽しく安全に気を付けて活動していきます。 6-1 宮崎 雅也	<卓球クラブ> 卓球クラブでは、主に毎回二人一組になって、ラリーやスマッシュ等の練習をします。後半には、みんなでゲーム形式の試合をします。 6-1 永井 稜馬
<ドッジ・バスケクラブ> ドッジボール、バスケクラブでは、毎回ドッジボールとバスケを交互に行っています。みんなどんどん上達して楽しくやっています！ 6-1 村尾 莉奈	<工作クラブ> 工作クラブでは、期間中ピタゴラスイッチや粘土で器などをつくる計画を立て、楽しみながら活動しています。 6-2 杉山 主晃
<パソコンクラブ> パソコンクラブでは、主に音楽作りや写真を編集して物語を作っています。他にも色々なことをパソコンを使って行い、一人一人が楽しんでいます。 6-2 二分 隼人	<まんがクラブ> まんがクラブでは、一枚の紙で表現するまんがや、4コマまんがなどを、自由にテーマを決めてかくことができます。プロのまんがを参考にすることもできます。 6-2 河西 柊馬
<ダンスクラブ> ダンスクラブでは、選曲から振り付けまで自分たちで考えて練習しています。みんな元気で、とても楽しいクラブ活動の時間を過ごしています。 6-2 遠藤 帆佳	<音楽クラブ> 音楽クラブでは、主にクラブ発表の時に演奏する曲を一学期から三学期まで全力で練習します。私たちのすばらしい演奏を楽しみにしてください。 6-2 池田 レイラ

子ども祭りについて（7月1日）

7月1日（金）の1・2時間目に、谷戸二子ども祭りを行います。2年生から6年生がクラスごとにお店を出し、全校児童が交代でお店を自由にまわります。楽しいお店になるように、いろいろ工夫しながら準備をしています。

夏の学習会について

今年度も7月21日から8月3日の間に、学年ごとに夏の学習会を行います。各学年5回実施します。内容は、1学期の復習（国語・算数）の他に、2年生以上では、東京ベーシックドリルを活用し、課題別の学習も行います。詳しくは、夏の学習会のお知らせをご覧ください。