

教育目標「自ら未来を拓き 心豊かに たくましく生きる子供の育成」



# 遷喬小だより

TEAM 遷喬・PRIDE 遷喬 ~なかよく 明るく つよく正しく~

## メディアコントロール週間

6月11日(水)~18日(水)は、メディアコントロール週間です。スマートフォンやゲームの使用時間の増加は、子供たちの健康や学力に影響を及ぼします。長時間使用により「睡眠障害」「運動不足」になる児童が増えています。そして、そのことが「学習意欲低下」「登校意欲低下」にもつながっています。長時間使用により明らかに成績が下がっていく調査結果も出ています。脳トレの監修で有名な川島教授は、「スマホを含むネット漬けの子供ほど、思考や創造のほか、人の気持ちを理解したり、場の空気を読んだりするような高次なコミュニケーションをつかさどる前頭前野を中心に、脳が発達していないことがわかりました。記憶や学習に関わる海馬や、言葉に関係する領域などにも影響が見られます。スマホを使っているときは脳があまり活発に動いていないという文献は多く出ていますが、スマホは人間が楽をするための道具ですから、当然といえば当然です。」「スマートフォンの使用を1日1時間未満におさえることで、脳の機能が回復してくる。」と述べています。

メディアコントロール週間を利用して、ぜひ各家庭でスマートフォンやゲームの使用時間のルールづくりや、使用時間の意識付けを行ってください。そして、健全な成長に必要な睡眠時間を確保してください。

### メディアコントロールチェック表

&lt;第1回&gt;

	6/11(水)	6/12(木)	6/13(金)	6/16(月)	6/17(火)	6/18(水)
メディアの時間 目標 ( )ぶん						
寝る時刻 目標 ( )時	寝た時刻 時 分	寝た時刻 時 分	寝た時刻 時 分	寝た時刻 時 分	寝た時刻 時 分	寝た時刻 時 分
【ふりかえり】				【おうちの人から】		

### 睡眠時間の目安

低学年 10時間程度

中学年 9時間程度

高学年 8時間程度

「久世地区生活リズムと家庭学習の目安表」より



## 町たんけん～2年生～

2年生が、生活科の学習で「町たんけん」に出かけました。久世商店街では、お店の方にお話をお伺いすることもできました。突然の見学にも関わらず対応していただきありがとうございました。



## 高齢者疑似体験～4年生～

4年生は、総合的な学習の時間に「福祉」について調べています。先日は、社会福祉協議会のご協力のもと、「高齢者疑似体験」を行いました。体験前には、福祉協議会の方から、「福祉とは何か?」「福祉協議会の役割は?」などのお話を聞くこともできました。真庭市人口の40.8%が高齢者となっていることも説明資料の中にあり、真庭市の現状に触れることができました。



## ネットモラル教室～6年生～

6年生は、「いじめについて考える週間」に合わせ、真庭警察署の方をゲストティーチャーに迎え「ネットモラル」についての学習を行いました。インターネットで誰とでもつながることができますが、そのことによりどのような犯罪に巻き込まれる恐れがあるのかや、使い方を間違えると加害者になることがあることなどを、実際に起きた事件等をまじえてお話いただきました。また、一度ネット上にあげた写真やSNS等へ書き込んだことは、消すことができないことを子供たちは学びました。学んだからといって安心できることではありません。スマートフォン等を持たせるのであれば、各家庭の管理の徹底が必要です。

