

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～

目の健康を守る

10月10日は「目の愛護デー」です。近年、スマートフォンやタブレット端末の普及により、子供たちの生活における画面を見る時間が長くなっています。その一方で、視力の低下や目の疲れ、睡眠リズムの乱れなどが心配されるようになってきました。

目の健康を守るためには、日常生活の中で次のような点に気を付けることが大切です。

- ・ 読書やタブレット使用の際は、30cm 以上離して見る
- ・ 30分に1回は目を休ませる（遠くを見る、軽く体を動かす）
- ・ 明るい場所で見えるようにする
- ・ 就寝前のスマートフォンやゲームの使用を控える

本校では、10月14日（火）からの1週間を「メディアコントロール週間」と定め、ご家庭でテレビ・ゲーム・動画等の視聴時間を話し合い、コントロールしていただくよう呼びかけています。

また、学校でも文部科学省が作成したスマートフォンやタブレット端末の使いすぎの問題点を考える動画を視聴し、児童一人ひとりがメディアとの関わり方を見直す機会といたします。

便利なデジタル機器は、使い方次第で大きな学びの力となります。しかし、使いすぎは健康面にも学習面にも悪影響を及ぼしかねません。この機会に、ぜひご家庭でもお子さんと一緒に「目を大切に生活」について考えていただければと思います。



manawa.gse.okayama-c.ed.jp で視聴できます。

教材※ スマートフォンやタブレットなどの使いすぎ（全編）

文部科学省/mextchannel

チャンネル登録

1238

👍

👍

共有

📄

オフライン

...

【記入のしかた】

① メディアの時間

自分の決めたメディアの時間が守れたら、マークに色をぬりましょう。
★メディア週間なので、1日60分より少ないでもいいですね！

	6/11(水)	6/12(木)	6/13(金)	6/14(月)	6/15(火)	6/16(水)
メディアの時間 目標 ()ふん	😊	😊	😊	😊	😊	😊
寝る時刻 目標 ()時	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
【ふりかえり】						

②寝る時刻

何時に寝るか目標を立て、実際に寝た時刻を書きましょう。

③ふりかえり

メディアコントロールチャレンジ週間が終わったら振り返りや感想を書き、おうちの人も記入してもらいましょう。

文部科学省 教材⑩ スマートフォンやタブレットなどの
使いすぎ（全編）より

メディアコントロールチャレンジカード

歯の健康を守る「歯みがきパトロール」実施

PTA児童環境部の保護者の皆さまのご協力により、「歯みがきパトロール」を1・2・3・5年生で実施しました。4・6年生は11月21日（金）に予定しています。児童は、まず正しい歯みがきの仕方を動画で視聴し、給食後の歯みがきの時間に、実際にその方法ができているかを保護者の方にチェックしていただきました。

子供たちは視聴した歯みがきのポイントを思い出しながら、鏡を見てみがき残しがないように丁寧に歯ブラシを動かしていました。改めて、毎日の習慣が健康な歯をつくることを学ぶよい機会となりました。

ご協力いただいた保護者の皆さまに心より感謝申し上げます。ご家庭でも、朝・晩の丁寧な歯みがきを続け、永久歯を大切に守っていきましょう。



記録に挑戦！第43回真庭支部学童陸上記録会に向けて

10月18日（土）に落合中学校グラウンドで開催される「第43回真庭支部学童陸上記録会」に向けて、5・6年生が練習に取り組んでいます。100m走やリレー、ハードル走、走り高跳び、走り幅跳び、ソフトボール投げ、それぞれの種目で記録を少しでも伸ばそうと、仲間と励まし合いながら汗を流しています。

陸上練習の目的は、単に記録を競うことだけではありません。自分の限界に挑戦する気持ちや、努力を積み重ねる大切さを学ぶこと、そして仲間とともに目標に向かって頑張る楽しさを味わうことにもあります。練習を重ねる中で、子供たちは体力面だけでなく、心のたくましさも育んでいます。

当日は、これまでの努力の成果を発揮し、自己ベストをめざして全力で走り、投げ、跳ぶ姿を期待しています。



表彰紹介

第71回岡山県児童生徒書道展覧会

佳作 1年 花房桔綾 神谷茉那 2年 三谷朔和 4年 難波沙弥
5年 岡田陽菜 植田葵音 三谷碧依 三谷埜乃 6年 磯田紗恵

特選 5年 武田莉緒 稲田雪乃 角田みお菜 6年 國米野乃花

第7回真庭市理科部会研究発表会 入選「ヤドカリには宿が必要か」 4年 池田朗人