



相ノ木っ子だより



令和5年度
11月号
上市町立
相ノ木小学校

学校保健委員会

10月20日は授業参観の後、「メディアの上手な使い方～ネット依存とは～」をテーマに、学校保健委員会を開催しました。スマホやパソコン、タブレット端末等、子供たちの身の回りには、テレビ以外にも自由に使うことのできるメディアがたくさんあります。まず、保健委員がつついメディアの使用時間が長くなっている現状を、寸劇で発表しました。

続いて、富山大学の山田正明先生から、「医師から見た子供のネット依存」についての講演がありました。講演では、大きく次の3つのことを教えていただきました。

- 1：ネットやゲームは依存症を引き起こす依存物であること
- 2：依存症になってしまうと、脳が壊れてしまうこと
- 3：依存症にならないためには、メディアの娯楽利用を平日1～2時間に制限すること

そして、講演後に山田先生からいただいた資料にもあるように、「大事なのは親の行動である。親がメディアの時間を減らして会話を増やすこと」が大切だと話されました。

さて、ここからは講演の前後に、校長室でお聞きした話です。まず、スマホの画面を近くで見続けると1時間でも斜視傾向になることが実験からも明らかになり、「スマホ等の長時間使用によって斜視が増加している」そうです。年齢が若いほど回復する度合いが高いですが、継続していると完全に斜視になる確率はかなり上がるそうです。また、ブルーライトが与える影響も分かってきました。メディアの画面から出ているブルーライトの光は後頭葉を刺激し、寝る前に長時間メディアを見続けると脳が休まらないことはこれまでも言われてきました。それに加えて、「ブルーライトで後頭葉が刺激されることによって、考えたり判断したり記憶したりするために大切な前頭葉に血液が回りにくくなってしまうこと」も分かってきたそうです。そして、タブレットで学んだ内容よりも、ノートに手で書いた内容の方が格段に記憶に残ることも明らかになってきているそうです。タブレットやスマホは便利なメディアであることは間違いありません。



ただ、便利だからといって、必要以上に使っていると、健康を損ねたり、学びが定着しにくかったりしてしまうことがあります。「過ぎたるは猶及ばざるが如し」と言われるように、どれだけ便利なものであっても、正しく適度な使い方をしなければ、逆効果になる恐れがあります。このことも含めて、大人も子供も、適切なメディアとの接し方を考え、話し合い、実行していきましょう。

就学時健康診断

10月末に就学時健診があり、来年度入学するかわいらしい22名が保護者の方と元気に来校しました。子供たちは、校内を見学しつつ、いろいろな健康診断を受けますが、家の方と離れてやや心細くなっている子や逆に元気過ぎる子等、様々な様子が見られます。そんな健診中の子供たちをお世話するのが、来年度6年生となる5年生です。校医さんの到着状況に合わせて臨機応変に健診箇所を巡ったり、来入児が円滑に健診できるようサポートしたりと、一人一人自分の役割に応じて活躍しました。健診後も子供たちが楽しめるよう折り紙やぬり絵等を一緒に行うなど、やさしく交流していました。もちろん



学校行事の大事なお手伝いなのですが、これは5年生の総合的な学習の時間「あったかハート相ノ木」の一環でもあります。来入児とどんな交流ができるか、どのようにお世話したらよいかを自分たちで考えた上での実践です。健診前にも相ノ木保育園を訪問し、来入児と交流をしてきました。今回も、元気な子供たちを相手に苦勞した面があったと思いますが、こういうお世話を体験することで、これまでの行事等で得た達成感とはまた違った思いを抱いたのではないかと思います。

しまった！困った！ピンチ！の時にすべきこと

失敗は誰でもするものです。しかし、失敗にどう対処するかによって、失敗を成長のきっかけにできるか、嫌な思い出にになってしまうかの違いがあるように思います。失敗したときこそ、自分の言動を落ち着いて振り返り、原因を見つめられれば、失敗を伸びるチャンスにできると思います。以下、失敗したときに気を付けるとよいと思うことをまとめてみました。参考になれば幸いです。

1 まず「ごめんなさい」

自分の失敗を冷静に振り返ることができると、そこに周りに対する「ごめんなさい」の気持ちや言葉が生まれます。こんな失敗をしてしまっただごめんなさい、という気持ちや言葉があれば、周りは理解を示し、問題解決の方法を一緒に考えたりアドバイスしたりしてくれるものです。

2 自分の言動を冷静に振り返る

ピンチを招いた失敗の原因は、他人にあることもないわけではありませんが、自分に全く非がないということも、また少ないと思います。人間は誰しも自分の非を認めたくないもので、他人の原因を過大にとらえ、他人のせいにしたくなるのです。しかし、冷静になって考えれば、原因が自分の言動にもあることは、すぐに分かるはずで、焦って周りのせいにして、人間関係を悪くしてしまっただ取り戻すのが大変です。ピンチの時は、何よりも先に、自分の言動に原因がなかったかを冷静に振り返ることが大切だと思います。

3 周りをお願いする

自分ひとりでは解決できにくいからピンチなのです。解決するには周りの人の力が必要なのです。つまり、依頼・お願いしなければ問題は解決しないのです。お願いする時には、「本当に困っているので助けてほしい」という切実な思いが伝わってこそ、相手に動いてもらえるのではないのでしょうか。「自分は悪くない」という思いが少しでもあると、言葉にしなくても必ず相手に伝わります。物事を頼む時に、そんなニュアンスが感じられるような頼まれ方をしたら、引き受けますか？誰かに何かを頼む時には、お願いする気持ちと、それが伝わる言葉が不可欠だと思います。



行事予定(11月中旬～12月中旬)



11月16日(木)	6年校外学習 (ケーブルテレビ射水)	12月1日(金)	PTA幹部会
17日(金)	学習発表会 親子下校 15:30	6日(水)	4年校外学習 (吉田科学館)
21日(火)	3年校外学習(魚津消防署)	6日(水)	保護者懇談会1日目 下校 13:00
22日(水)	避難訓練	7日(木)	保護者懇談会2日目 下校 13:00
23日(木)	(祝)勤労感謝の日	8日(金)	保護者懇談会3日目 下校 13:00
24日(金)	上市中学校入学説明会 (保護者のみ)		

