



桜ヶ丘

学校だより 水沢小学校

十日町市馬場丁1641

TEL 025-758-2014



1年間、ありがとうございました。



先日の大雪で、辺りの景色も一変しました。登下校の心配や除雪の苦勞、交通機関の乱れなどもありましたが、グラウンドで元気に遊ぶ子どもたちの様子から、十日町らしい冬景色なのだと、改めて感じています。

令和2年は、いつもとは全く異なる1年でした。様々な制約の中で、子どもたちにとっては、楽しい体験や人とのつながりを実感する機会が、例年に比べて少なかったと思います。それでも、「どうすれば楽しく充実した学習や行事ができるか」「日常生活の中で一人一人の力を伸ばしていく場をどう作っていくか」を考えながら取り組んできました。そのような中で、皆様のご理解、ご協力をいただくことで、「なりたい自分」の実現や仲間との絆づくりに向けた活動を行うことができました。感謝申し上げます。本日は、2学期の終業式を行い、次のような話をしました。

今日で2学期が終わります。いろいろな制限はありましたが、その中でも学んだり、楽しんだりできることはたくさんあったと思います。10月には全校で運動会をしました。どの学年も徒競走や団体種目をし、精一杯体を動かしました。応援も工夫して、例年に負けにくいくらい素晴らしい運動会になったと思います。11月には、水小祭を行うことができました。お客様は、おうちの方に限りでしたが、どのグループもアイデアをいかした楽しい出店を作っていたので、とても楽しいひとときを過ごすことができました。このような活動ができたのは、5、6年生の皆さんが全校をしっかりとリードしてくれたからだと思います。様々な活動を通して、水沢小学校の高学年として大きく成長していることを感じます。みんなが「楽しい」と思う活動にするためには、一人一人が周りの仲間の気持ちを大切に、自分の役割をしっかりと果たす必要があります。コロナ感染症拡大防止のために、いろいろな我慢もあったと思いますが、その中で、学校生活を「どう充実させるか」、「どう楽しむか」を考える経験は、決して無駄なことではないと思います。マイナスにばかり捉えるのではなく、アイデアを出し合ったり、みんなで協力したりして楽しい生活をつくっていきましょう。

さて、明日から冬休みです。新しい年を迎えるこの休みに、是非、取り組んで欲しいこととお話します。私たちは昔から様々な節目を大切に暮らしてきました。それを表す言葉に「一年の計は元旦にあり」があります。これは、「一日の計は朝にあり、一年の計は元旦にあり」という言葉からきているのだそうです。一年の計画は年の始めの元日に立てるとよい。何事もまず始めに計画を立てることが大事である、という意味です。ですから、皆さんも、まず元旦に「今年は、〇〇を目標にするぞ」「〇〇を続けるぞ」などの計画を立て、それを声に出して家族に「宣言」してほしいのです。声に出すこと、人に聞いてもらう事で、意識をはっきりさせることができます。3学期になったら、是非聞かせてください。

令和3年がみなさんにとって健康で充実した年になることを願って、お話を終わります。

ご家族の皆様が、健康に過ごせますようお祈り申し上げます。よい年をお迎えください。

楽しいお正月 メディアとのかかわり方を考えましょう

元気アップ週間の取組を通して、朝食の摂取率、メディアとの関わりや就寝時刻に改善が見られました。ご家庭でお声がけいただき、ありがとうございました。

さて、約2週間の冬休みがスタートします。年末年始は家族で過ごせる時間が多く、いつもより遅くまで起きていることもあると思います。そのような中でもメディアと適切に関わることができるよう、是非、ご家庭で話し合っていただければと思います。



昨年度、水沢中学校区の学校保健委員会で、上越教育大学の先生から「健康とメディアのかかわり方」について講演を頂きました。昨年度のお便りに掲載した内容ですが、メディアとの関わりについてご家庭でお考えいただく資料にしていだければと考え、以下に再掲しました。

「メディアの危険性」について理解しているという人がいますが、「知っているから大丈夫」とは言い切れない難しさがあります。

例えば、ゲームをやめられない人は大人にも多くいます。大人は、「ゲーム内課金」もたくさんでき、その結果として、さらにやめられなくなっていくのです。

ゲーム中に出る「ドーパミン（幸せを感じる物質）」の量は、違法薬物を使用したときと同じくらいで、それがやめられない理由にもなっています。今のゲームは、おうちの方が子どもの頃やっていたゲームと比べて、「やめられない度合い」が全く違うことを十分理解して欲しいのです。

右の表は「子どものゲーム依存度」を表しています。1日2時間を超えてゲームをしている子どもは、自分の意志だけではやめることができないところまで来ています。5段階、6段階の人は、周囲の人（おうちの人）の助けなしに、生活の改善は図れません。

みなさんは、ゲームをするために何を犠牲にしているのか考えてみてください。それは、「勉強する時間」と「寝る時間」なのです。学習をした後（または途中）で、気分転換をするためにゲームをしようとする人もいますが、ゲームは脳を疲れさせます。リラックスするつもりが、かえって緊張や疲労を生み出しているのです。メディアとの接触時間が長いほど集中できなくなり、結果としてイライラしてしまうのです。

メディアとの接触時間をコントロールするには、右の2つが大切です。家族と協力してよい生活習慣をつくっていきましょう。

〔子どものゲーム依存度〕

- | | |
|-------|------------------------------------|
| 0 0段階 | ゲームに興味を持たない。 |
| 0 段階 | ゲームを欲しがらるが持っていない。 |
| 1 段階 | 時々プレーする。 |
| 2 段階 | 週に2～3回プレーする。 |
| 3 段階 | 毎日1時間プレーする。 |
| 4 段階 | 毎日2時間プレーする。＋不規則な生活 |
| 5 段階 | 毎日3～4時間プレーする。
＋いつもゲームのことを考えている。 |
| 6 段階 | ゲームをしないと落ち着かない。
＋不登校、ひきこもりなど |

- ①自分でルールを決めること
- ②家族の協力を得ること