



もののべ通信

NO. 4

梅雨とは思えないほどの暑い日が続いています。例年“猛暑日”という言葉に敏感になるのは7月の梅雨が明けたころなのですが、今年は6月半ばから猛暑日となりそうな日がありました。おかげで例年震えながら入ることの多いプールは楽しむことができていたのですが、こんなペースで猛暑日が続くと、7～8月にかけてはどうなるのか、心配ばかりが積もります…。

さて1学期も残り1か月を切り、夏休みが迫ってきました。私が子どものころは今ほど暑さも厳しくなかったのも、毎日公園へ行って野球をしたりサッカーをしたり、あるいは学校のプールで泳いだりしていたのですが、最近は夏休みの公園で子どもたちの姿を見かけることがすっかりなくなりました。となると、どうしても家でスマホやゲームに没頭する時間が長くなっているのでは、と心配になります。

近年、ゲームやスマホを長時間使用する子どもほど、**睡眠時間が短くなり、集中力や記憶力が低下する**傾向があるとよく耳にします。また、長時間の使用は**体の不調や姿勢の悪化、目の疲れだけでなく、感情のコントロールや人間関係のトラブルとも関係している**ともいわれています。私たち大人にとってもゲームは楽しい娯楽道具ですし、スマホにいたっては便利で日常生活に不可欠な道具です。それは、当然子どもたちにとっても同じことですし、使い方を熟知していないが故に、一旦没頭してしまうと大人以上に手放すのが難しくなるかもしれません。

便利で楽しい道具だからこそ、「**どう使うか**」には**明確なルールと大人の関与が必ず必要**です。例えば、使用時間の上限を決める、食事中や会話中はスマホを置き、顔を合わせて話す時間を大切に、約束を守れずに使い過ぎた場合はどうなるのかを事前にしっかり話し合い、約束したことを守りぬくなど、ご家庭でも意識していただければと思います。

また、スマホを使用する大人の様子も子どもたちはよく見ています。「大人がずっとスマホを触っているから、自分もよいのだ」と子どもたちが感じてしまうこともあるかもしれません。夏休みは、子どもと一緒に過ごす時間を増やすチャンスでもあります。デジタル機器から少し距離を置いて、「顔と顔を合わせる時間」や「心の通い合う会話」を意識してみたいかがででしょうか。

充実した夏休みが、子どもたちの成長にとって実りあるものとなるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

(文責 平野)

7月の予定

- 2日(水) 地区別分団会
- 4日(金) 6年校外学習(大津方面)
- 7日(月) クラブ活動
- 10日(木) 歯科検診(2年)
- 10日(木)・11日(金)
5・6年生整理整頓授業
(PTA研修厚生部事業)
- 14日(月)～17日(木)
個別懇談会(希望者のみ)
- 14日(月)～16日(水) 全校4時間授業
- 16日(水) 1学期給食最終日
- 17日(木) 全校3時間授業
かがやき学級
夏祭り・カレー屋さん
- 18日(金) 1学期終業式 大掃除
- 19日(土)～ 夏季休業日(8月31日まで)
- ※ 2学期始業式 9月1日(月)
給食開始 9月3日(水)

お知らせ・お願い

- ・季節外れの暑い日が続いています。熱中症対策として、多めのお茶等を持たせていただきますようお願いいたします。
- ・夏季休業中の学校への電話・訪問の受付時間は、午前8時15分から午後4時45分までです。また、8月12日(火)から15日(金)の期間は学校閉庁期間となります。お子様のけが等緊急に学校へ連絡する必要がある場合は、市役所代表電話(077-583-2525)までご連絡ください。

【物部小ホームページ】

<https://city-moriyama.ed.jp/monobe/>

「トビックス」コーナーで子どもたちの様子を日々紹介中です！

