大分市立
野津原小学校
学校だより

のつはる

主体的に学び 行動できる児童の育成

第8号
令和8年7月17日
校長 水田 匡彦

■さあ、夏休み

いよいよ、6週間の長い夏休みが始まります。子どもたちには有意義な夏休みを過ごしてもらい、二学期始業式に元気な姿で登校してもらいたいと願います。つきましては、ご家庭にお願いがございます。学校でも伝えますが、命に関わる交通事故や水の事故は、決して他人事ではなく自分にも起こり得ること、だから日常的に行動に気をつける必要があることをお子さんに伝えてください。合わせて、ネットは人間関係のトラブルやいじめを引き起こしやすい特性を持つこと、だからネット上のやりとりは細心の注意を払う必要があることを伝えてください。特に、素性を知らない人とネットでつながったり、会う約束をしたりすることは、大きなリスクを伴うこともお話ください。

6月1日から6週間にわたり「すいみんふり返りカード」に取り組んでいただいた結果、野津原小学校の85%の子どもたちは適切な睡眠時間を確保できていました。夏休みは、生活が乱れがちですが、良い生活習慣を維持できるように見守っていただければと思います。なお、15%の子どもたちは十分な睡眠時間を確保できていません。メディア時間を減らして適切な睡眠時間を確保するように、ご家族で取り組んでいただければと思います。

子どもの成長は想像以上に早く、今年の夏休みは今年限りです。ご家族で素敵な夏休みをお過ごしください。

■長時間スクリーンタイムの問題

ゲーム、動画視聴等、スマホやタブレットを使用する時間はメディア時間やスクリーンタイムと呼ばれます。そのスクリーンタイムが長時間に及ぶと、右図に示す問題が生じます。簡単に言えば、脳が正常に機能しなくなり、人への攻撃とその後悔で自己肯定感は低下、自分を管理できなくなり、最終的に深刻な健康度の低下を招きます。これは、何も他人事ではありません。気になる事がないか、家庭で決めたスクリーンタイムを守れているか、確認してみてください。なお、長時間の目安は、平日2時間以上、休日4時間以上、です。

長時間のスクリーンタイム

- 前頭葉の機能低下・過覚醒（反応的攻撃性の増加）
- 対人葛藤・後悔・社会的比較（自己肯定感の低下）
- ストレス・自暴自棄・自己管理力の喪失（生活習慣の乱れ ①睡眠障害 ②運動不足 ③ジャンクフード）
- 健康度の低下（肥満、うつ症状、慢性疲労、免疫低下）

図 長時間スクリーンタイムが引き起こす問題

■読書のチャンス到来

「人はパンのみにて生きるにあらず」という言葉があります。人は体の栄養だけで生きているわけではなく、心の栄養を摂取することで豊かに生きている、と解釈できます。本は心の栄養のひとつですが、一生の間に読める本の数は何冊くらいと想像しますか。週に1冊、1歳から100歳まで本を読むと仮定して5200冊。1ヶ月の新刊本の数は5500冊程度ですので、一ヶ月の新刊本と同程度なのです。世の中にある本の数に対して、一生で読める本の数は限られていますので、読む本を厳選するのがよさそうです。本を読むことの利点は、①想像力が高まる、②語彙力がつく、③言語化能力がつく、④疑似体験できる、⑤著者の知恵などが手に入る、など、豊かに生きることに繋がります。また、ストーリーそのものを楽しんだり、リラックスしたりすることもできます。

この夏は、スマホを少し置いて、子どもと一緒に読書をしてみませんか。

■相手意識と丁寧な字

「すいみんふり返りカード」に書かれた子どもの字には、読み辛い字がありました。基本的に、字は人に読んでもらうために書くものですので、相手意識が問われます。夏休みの宿題から、字は、急がず、丁寧に書きましょう。