



# 北星だより



## ゲーム・スマホ利用のルールを決めていますか？

校長 北條 孝行

朝晩の冷え込みが厳しくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。子どもたちの帰宅時刻も16時になりましたので、家の中で過ごす時間が増えることとなります。この機会に読書や家庭学習などにじっくりと取り組ませたいところですが、本人の意欲に火を灯すのに苦労されているご家庭も多いのではないのでしょうか。

ただ、読書時間や勉強時間を増やすのが難しいとしても、ゲームやスマホなどのメディアに触れる時間が増えてしまうことは何としても食い止めなくてはなりません。というのも、ゲームやスマホに夢中になってしまうあまり、「ネット・ゲーム依存症」になってしまうと、そこから抜け出すには大変な労力が必要となるからです。

昨今のインターネットを利用した電子機器の普及で、パソコン、スマホ、ゲームの使い過ぎによる健康被害が注目されています。2019年には世界保健機関(WHO)により「ネット・ゲーム依存」が疾病として正式に認められました。

ネット・ゲーム依存になるとインターネットやゲームに没頭し、学校、仕事、大切な人間関係がおろそかになります。はじめに寝坊や遅刻など生活リズムの乱れがみられるようになり、徐々に欠席や欠勤、引きこもりとなります。そして、気持ちの落ち込み、イライラ、食欲低下、頭痛など心と体に様々な影響が現れます。

ゲームやスマホは楽しい時間を過ごすものとして、生活に便利な道具です。ですが、過度な利用はよくありません。すでに生活の中に入っているものをやめるというのは難しいものなので、依存にならずに共存できることを考えていくことが必要なのかと思います。

一日何時間まで、夜何時まで、どこですか、など制限を設けることも必要ではないのでしょうか。ゲームやスマホに振り回される生活にならないために、付き合い方を家族で話し合ってみませんか。子どもの健やかな成長のために、どうぞよろしくお願いいたします。

〈チェックしてみよう！〉

(インターネット依存につながる使い方とは?)

- インターネットに夢中になっていると感じる。
- 満足を与えるために、使用時間をだんだん長くしていかなければならないと感じる。
- 使用を制限したり、使用時間を減らしたりしようとしたがうまくいかなかった。
- 使用時間を減らしたり、使用をやめようとしたりするとイライラする。
- 予定よりも、長い時間使用してしまう。
- インターネットのせいで人間関係などを台無しにしたり、しそうになったりした。
- 熱中のしすぎをかくすために、家族などにうそをついたことがある。
- 問題やいやなことから逃げるために使用する。

あなたのお子さんは、いくつ当てはまりますか？5項目以上当てはまるとインターネット依存、3～4個当てはまると依存予備軍の疑いがあるそうです。インターネットの使い過ぎによって、成績低下、居眠り、友達とのトラブルを経験した子供が多くいます。小・中学生のうちに、適度な利用時間を決めて使用することが大切です。部活や習い事、家庭学習の時間、睡眠時間の確保等を踏まえ、1日当たり1時間を目安としましょう。

[苫小牧市教育委員会発行 「ほむすく」第24号(2019年1月)より](北星小HPにも掲載しました。)

### ◇学習発表会ご参観ありがとうございました！

11月9日(土)は、日頃の学習活動の成果を発表する「学習発表会」でした。当日はお忙しい中、ご参観賜り誠にありがとうございました。保護者の皆様のご理解ご協力により、子どもたちの活動の様子をご覧いただくことができたことは、大変うれしく、また有り難く思います。子どもたちの発表の応援、温かい拍手など、ありがとうございました。



1年「さるかに合戦」



2年「にしたっぷ川のたからもの」



3年「みんなちがって みんないい」



4年「未来にとどけよう～水はめぐる～」



5年「STAND BY ME～友 大切なもの」



6年「クラリーナ国の陰謀」

## いじめアンケート結果

1. 4月から嫌な思いをしたことがある 44名(後期のみ)
2. 今も嫌な思いをしている 16名
3. 友達が嫌な思いをしているのを見たり聞いたりしたことがある 33名
4. いじめは絶対に許されない 286名 **97.2%**

アンケートをもとに教育相談を終えて、いじめ防止対策委員会で協議しました。昨年度から、いじめアンケートで「嫌な思いをしたことがある」と回答したものすべて(兄弟・親子のもめごと等以外)をいじめに認知することという通知があり、後期だけで44名のいじめの認知(15.0%)となりました。内容によっては、保護者へ連絡して協力を求める対応等と考えられますので、いじめ対処プランを作成し取組を進めています。しかし、今回も、重大な被害が出るようないじめは1件もありませんでした。

### 学校評価アンケートにご協力を！

12月2日(月)～6日(金)の1週間で回答する学校評価アンケートを実施します。昨年度同様、さくら連絡網のアンケート機能を活用して行いますので、ご協力願います。ただ、12月4日12時までに回答がないご家庭には、プリントを配布して答えていただくこととなります。北星小をよりよくするためにいきますので、よろしくお願いいたします。

## 12月の行事予定

- 2月 図書返本・図書まつり～5日  
学校評価アンケート～6日  
5年台湾明湖小とのオンライン交流
  - 3火 児童会④
  - 4水 第2回エリア会議(午前日課)
  - 5木 資源回収(啓北・しらかば)
  - 6金 5時間日課、PTA 登下校見守り  
5年車いす体験(3、4H)  
3年以上タブレット持ち帰り学習
  - 9月 清掃強調週間(11・13日も)  
PTA 親子清掃ボランティア  
(11・13日も)
  - 9月 5年2年異学年交流
  - 10火 眼科検診
  - 11水 4の2授業研(5H)
  - 12木 4年1年異学年交流  
アイスホッケー部廃品回収
  - 13金 5,6年認知症キッズサポーター  
全学年タブレット持ち帰り学習  
6年冬休み図書貸出 2年5時間  
6年3年異学年交流 日課
  - 16月 5年冬休み図書貸出
  - 17火 4年冬休み図書貸出
  - 18水 3年冬休み図書貸出  
6年租税教室  
PTA 読み聞かせボランティア
  - 19木 2年冬休み図書貸出
  - 20金 1年冬休み図書貸出、5時間日課
  - 23月 冬休み図書貸出(予備日)
  - 24火 2学期終業式(給食あり)  
4～6年5時間、1～3年午前  
資源回収(桜木町)
  - 25水 冬季休業(～1/13)
- ※12/29(日)～1/3(金)は、年末年始休業、学校閉庁日となります。

## 北星の子供たちの輝き

- 第10回苫小牧市図書館を使った調べるコンクール  
【最優秀賞】2-2 ○○ ○○  
「ちょうについて」
- 税に関する絵葉書コンクール  
【北海道知事賞】【苫小牧地方法人会女性部会長賞】 6-2 ○○ ○○  
【苫小牧市税務署長賞】6-2 ○○ ○○