

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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

朝晩には涼しさを感じられるようになり、秋の深まりを感じる季節となりました。秋分の日には昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。10 月からは帰宅時刻も 16 時 30 分となり、家で過ごす時間が増えていきます。この機会に読書や家庭学習などへじっくり取り組んでほしいところですが、子どもの意欲を高めること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。

一方で、読書や学習の時間を増やすのが難しい場合でも、ゲームやスマホといったメディアに触れる時間が際限なく増えてしまう状況は避けたいものです。ゲームやスマホに夢中になるあまり、「ネット・ゲーム依存」の状態に陥ってしまうと、そこから抜け出すには非常に大きな労力と時間が必要となります。

電子機器やインターネットの普及に伴い、パソコン・スマホ・ゲームの過度な利用による健康や生活への影響が課題となっています。2019 年には世界保健機関（WHO）により「ゲーム障害（ゲーム依存症）」が国際的な疾病として正式に認められました。

ネットやゲームに過度に没頭すると、睡眠不足や生活リズムの乱れをはじめ、遅刻や欠席が増えるなど、学校生活や周囲との人間関係に支障をきたすことがあります。また、イライラ感や気分の落ち込み、頭痛や食欲不振など、心身の両面に様々な影響が現れることも少なくありません。



ゲームやスマホは、楽しく過ごすためのツールであり、生活を便利にする道具でもあります。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するのは難しいので、依存にならずに上手に「共存」していく視点が大切です。

「1日何時間まで」「夜は何時まで」「リビングで使う」など、ご家庭で具体的なルールを設けることが未然の防止につながります。メディアに振り回される生活にならないよう、この機会にぜひ、望ましい付き合い方についてご家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。

子どもの健やかな成長のため、ご理解とご協力を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?) *スマホ・タブレット・ゲーム機を含みます

- ☐ インターネットに夢中になっていると感じる。
- ☐ 満足をえるために、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と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。

6年生・修学旅行に向けて

2学期に入り、本格的に準備を進めてきた修学旅行がいよいよ10月7日(水)に迫りました。1泊2日、函館市を自分たちの力で巡り、学習を深めてきます。もちろん、お土産の購入や友だちとの宿泊も楽しみの一つだと思います。たくさんの経験と学びを持ち帰ってもらいたいと考えております。

持ち物の準備・確認、ルール・マナーの確認等、お手数ですがご協力のほどよろしくお願いいたします。

***8日の帰着が16時半を過ぎますので、お迎えのほどをお願いいたします。車でお迎えの場合は、職員駐車場をご活用ください。バスの到着は西玄関側となります。路上駐車は絶対にお控えください。帰着時間変更の場合は、teturu でお知らせいたします。**

6年生だけでなく、10月は多くの学年で外部の方と触れ合う授業を予定しております。また、新入生の就学時健診や来月のかたつむり祭に向けての準備などが始まります。秋風を感じる時期です。体調管理にもご留意ください。

心配の声＝命の安全確保！

度々お伝えをしておりますが、次のような心配を地域住民やお店から学校にいただいております。

- ・道路への飛び出し（歩行・自転車含む）
- ・道路中央での歩行・自転車走行・ボール遊び・鬼ごっこ
- ・公園等での遊び方のマナー（ボール・自転車・樹木・ごみの散乱・遊びの後片付け）
- ・お菓子、お金の持ち出し・買い食い→ゴミの散乱
- ・歩道をふさいで自転車を駐輪する
- ・通学路外や横断歩道のない場所での道路の横断

学校でも再三の指導となりますが、今後も指導を続けてまいりますので、ぜひ保護者の皆さまも、お子様の安全に対する心配の声に、ご協力ください。

低学年は分からずやってしまうことが多々あります。学校・ご家庭で丁寧に指導したいものです。

高学年は悪いと分かっているやっている場面が散見されます。注意だけでなく、心理的な部分にも寄り添いながら学校でも指導を続けてまいります。

【いじめアンケート・教育相談】

先月、第2回目のいじめアンケートを実施し、教育相談を行いました。休み明けの学校生活への不安から、友だちとの関係に変化のあった児童も多くいました。

少しでも児童の不安に寄り添い、集団生活をしていく上での能力の成長を促していけるよう、教職員でも研修を進めてまいります。

もしかすると担任の先生には言いにくい…という場合も、隣のクラスの担任・副担任・養護教諭・管理職、誰でも聞く体制ができておりますので、遠慮なくご相談ください。

なお6月の学校だよりでお知らせしたいじめ認知について、対処プランで取組を進め3か月が経ちましたので、改めてその後の様子を確認してまいります。まだ不安を抱えている児童もおりますので、引き続き対応を進めてまいります。



《10月 行事予定》

1	木	後期認証式(中休み)	
2	金	前期通知表配付(最終時間) スクールカウンセラー来校日	
3	土		
4	日		
5	月	会議日 5・6年特支学級特別支援見学3h	
6	火	3年こころの授業3・4h(ウッドルーム) 2年地域のお店探検2～3h	
7	水	6年修学旅行①	
8	木	6年修学旅行②	
9	金	6年生回復日 5年こころの授業5h(ウッドルーム)	
10	土		
11	日		
12	月	スポーツの日	
13	火		
14	水	5時間日課	
15	木	就学時健診 全学年3時間日課・給食あり 未来の教員育成プロジェクト事業(苫東高2年、2名)～19日 4年対応	
16	金	4年ウポポイ見学 2年ホクト出前授業	
17	土		
18	日		
19	月	会議日 消防クラブ③14:15～15:00	
20	火		
21	水	6年英検ESG 児童会①(5時間) 5年科学センター学習1h～4h	
22	木	第2回学校運営協議会	
23	金	5年福祉授業①(高齢者5-1)3・4h	
24	土		
25	日		
26	月	研修日 5年福祉授業②(高齢者5-2)3・4h	
27	火	後期教材費引き落とし 6年子どもの心に響く道徳2・3h	
28	水	児童会② コア委員会③ 4・5年音楽・苫小牧市民吹奏楽団演奏会4h	
29	木	PTAベルマーク集計、給食試食会①	
30	金	かたつむり祭特別時間割開始	
31	土		