

校長室だより

学校教育目標「学びを生かす子供」

八代市立龍峯小学校

校長 村嶋 博史



R3,10,26

NO.24

第二中学校の体験入学に行きました

10月22日（金）の午後から、6年生は体験入学のために、第二中学校を訪れました。

まず、体育館で中島校長先生から歓迎の言葉等を聞いた後、龍峯小学校の6年生は、1年1組教室で理科の授業を体験させていただきました。

小学校とはちょっと違う引き締まった空気の中、子供たちは最初緊張していたようでしたが、授業後は「面白かったです」や「勉強になりました」などと笑顔で話していました。

子供たちは、この体験により、入学までの半年間で何を頑張るべきかが明確になったり、入学に対する不安が薄れたりしたことでしょう。



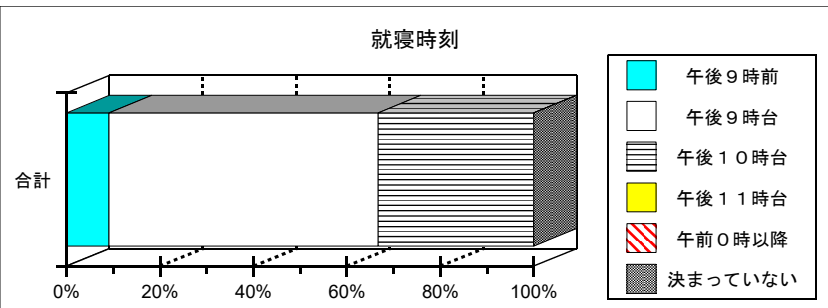
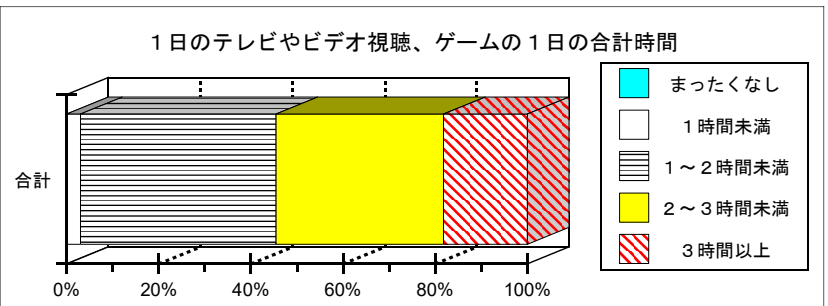
就学前教育に係る実態調査ではお世話になりました

先日、3年生以下の保護者の方を対象に「就学前教育に係る実態調査」を実施しましたところ、ご多用の中にも関わらず、ご回答いただき心より感謝します。

結果、1日のテレビやビデオ視聴、ゲームの1日の合計時間が、2時間以上の子供が54%、そのうちスマートフォンやタブレットなどを1時間以上使用している子供が48%でした。

また、就寝時刻が、午後10時以降の子供が33%、その理由で最も多かったのが「家族の時間と合わせる」、続いて「テレビやゲーム等」でした。

スマホやゲームなどから出る強い光（ブルーライト）の影響で、睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌がくずれると、目覚めのリズムもくずれ、昼間でも眠くなることなどがあります。早く寝るためには、決まった時刻に



起きることが大切です。また、テレビなどを消し、部屋を暗くすることも大切です。

早寝早起きには、次のような効果があります。①目覚めがよくなり1日中元気に過ごせる。②脳がよくはたらいて集中できる。③成長ホルモンが十分に分泌されるなどです。

このことは、4年生以上の子供にも同様のことが言えます。お子様の心身の健康のためには、テレビやゲーム、スマホ、タブレットなどの使用時間や使い方、早寝・早起きなどが大切です。ご家庭でのお声かけやルールづくりをよろしくお願いいたします。

【スマホやゲームと上手に付き合うために】 ~使用時間や使い方のルールづくりに~

- ①1日の使用時間を決める
- ②食事中やトイレ、風呂等では使わない
- ③誰かと話しているときはさわらない
- ④学習が終わるまでは使わない
- ⑤使わないときは自分の部屋に持ち込まない（使うときはみんながいる所で使う） など