

学校だより

【学校教育目標】「考え つながり 学び続ける子」



令和4年7月20日 文責 内海忠裕

自然学校で見えてきたこと

- ◆ 2泊5日の自然学校を無事終えることができました。兵庫県では、阪神・淡路大震災以降、子どもたちに命を大切にする心や思いやりの心、規範意識の醸成など体験活動を通して心の教育を進めてきています。とりわけ、この自然学校では子どもたちの自立に向け、試行錯誤の体験を通して自尊感情を高め、他者と協働する中で、人間としての在り方や生き方を考えさせることをねらいとしています。
- ◆ 4日目の午後、各グループで寄せ書きをしていました。そこにこんなことが書かれていました。

「1日目、怖くて眠れなかったけど、〇〇さんがいてくれて、話しかけてくれて怖くなくなったよ。ありがとう。」

親元を離れて初めて宿泊する夜、不安になるのも当然です。そんな時に、友達がそばにいてくれて、話しかけてくれたのでしょう。不安が伝わっていたかどうかわかりませんが、怖くて眠れなかった子はこの友達のおかげで救われました。

- ◆ 自然学校では、初めて出会った人と協働（同じ目的のため協力して共に働くこと）して、活動します。互いの考えを確認したり、役割分担を自覚したりする中で、心が通い合う体験や、もしかしたらうまく分かり合えない体験もあったことでしょう。

協働した活動では、「相手がどんなことを望んでいるか、何をしてほしいか」を考えることが、欠かせません。この視点はコミュニケーション能力を育成する大事な視点です。

5日間は、その繰り返しでした。この後の学校生活でも、子どもたちがコミュニケーション能力を発揮する場面を意図的に作っていきます。「協働して解決する」そんな経験を積み重ね、将来につながる能力も伸ばしていきます。



↑魚つかみ体験（神鍋高原）

1学期に伸びた力を2学期へ
夏休み中も『自分で考え、自分で決めて、やりとげる』習慣を

1学期の授業や行事等で定着した学力や、やりぬく力、自制心、協働性などについて、夏休みをうまく使って、2学期へとつないでいきたいものです。そのためには・・・

- 1 夏休みでも、授業がある日の生活リズムを基本にしましょう。土日と同じです。
- 2 特に、起床時刻・就寝時刻だけは絶対に崩さないよう、子どもとよく話し合い、守り切らせましょう。(睡眠時間の目安は、低学年10時間、高学年9時間)
- 3 ネット依存、ゲーム依存にならないよう、「家庭のルール」を再確認しましょう。減らしたスクリーンタイム(テレビやネット、ゲームなどの時間)は、読書や運動をする時間にあてましょう。

1 子どもにとって「睡眠」の意味は？

- ①疲労回復(免疫力アップ)
- ②筋肉、骨をつくる
- ③情緒が安定する
- ④学習の記憶が定着する



2 睡眠不足だと⇒イライラ。無表情。無気力。気分が落ち込む。

3 よりよい睡眠を支えるもの

- ①成長ホルモン(22:00~2:00に最も分泌)
⇒早く寝る習慣を確立しよう
- ②メラトニン(23:00~3:00に最も分泌)
昼間太陽を浴びる⇒夜に分泌が盛ん
⇒寝る前のゲーム、スマホをやめよう

悪影響

「スマホは私たちの最新のドラッグである」と言われます。

◆脳が夢中になるスマホやゲームの仕組み

- 新しい情報に触れる⇒ドーパミン放出⇒ネットやゲームでどんどん次に進みたい欲求が増える。止まらない。
- 報酬中枢を刺激するSNS⇒「いいね」⇒やめられない⇒脳がハッキングされた状態になってしまう。

◆寝る前のブルーライト(スマホ、ゲーム)

⇒脳を目覚めさせ、メラトニン減少⇒時差ぼけの状態、よく眠れない、眠りの質が落ちる

～命を大事に使う夏休みにしよう～

- ◎道路を渡るときは左右の安全を確かめる。
- ◎自転車に乗る時はヘルメットを正しくかぶる。
- ◎家族や友達が喜ぶことを進んでする。
- ◎自分の体が健康であり続けるよう、規則正しい生活をする。

8月の主な予定

- 2 (火) 定時退勤日、児童クラブ開設
- 3 (水) 職員作業
- 4 (木) 豊岡市教育フォーラム(豊岡市民会館・午後)
- 5 (金) 口座振替日
- 9 (火) 定時退勤日
- 11 (木) 山の日
- 12 (金) 盂蘭盆、学校閉庁日
- 13 (土) 盂蘭盆、学校閉庁日
- 14 (日) 盂蘭盆、学校閉庁日
- 15 (月) 学校閉庁日
- 16 (火) 定時退勤日
- 20 (土) PTA奉仕作業
- 22 (月) 豊岡市授業づくり研修会
- 23 (火) 定時退勤日
- 24 (水) 全校登校日、安全点検日、芝生刈り取り作業
- 29 (月) 2学期始業式、分区児童会
- 30 (火) 給食開始、定時退勤日

【弘道小 定時退勤日】
毎週火曜日
退勤時間 18:00
ご理解ご協力ください。

9月の主な予定

- 1 (木) 防災の日
- 3 (土) 弘道わくわくクラブ
- 5 (月) 口座振替日
- 6 (火) 定時退勤日
- 12 (月) 生活定着週間
- 13 (火) 定時退勤日
- 14 (水) 安全点検日
- 16 (金) 食育の日
運動会前日準備
- 17 (土) 運動会(午前中・弁当持参・午後1時間授業)
- 19 (月) 敬老の日
- 20 (火) 振替休業日
- 23 (金) 秋分の日
- 26 (月) Noメディア運動の日(～30まで)
- 27 (火) 定時退勤日
- 28 (水) 8の日検査
- 29 (木) 6年永楽館狂言教室