

豊岡市立弘道小学校 NO.7

学校だより

【学校教育目標】「考え つながり 学び続ける子」

弘道小学校ブログ<http://koudoues.blog.fc2.com>

週 1~2 回更新中。
ぜひご覧下さい。



文責 内海忠裕

令和 5 年 7 月 2 0 日

チャレンジする夏休みに ～自ら考え、やり抜こう～

- ◆ 1 学期、子ども達は元気に登校してくれました。修学旅行、自然学校、プールでの水泳授業など、日常を取り戻しつつあります。38 日間の夏休みが始まりますが、自分で決めてチャレンジすることを大切にしてほしいと考えています。
- ◆ 夏休み期間は子どもたちにとって、時間がたっぷりあります。ゲームや SNS、動画視聴等に偏ることなく、様々な学びの場にチャレンジしましょう。例えば、ロート未来財団のプログラム（豊岡市）に参加したり、豊岡市立図書館の電子書籍を利用したり、出石でも行われている環境体験学習会に参加したりするなど、自分の興味あることにじっくりと没頭できるような時間を大切にしてほしいと思います。8 月の弘道わくわくクラブは、出石高校へ行って、交流活動をする予定です。
- ◆ 学ぶのは学校だけではありません。学校以外の場で、多様な人とふれあい、学び合うことは、子どもの成長には欠かせません。どうか、長い夏休み、素敵な学びが子ども達にありますように。



ロート未来財団 HP



おでかけ訪問コンサート

今こそ、睡眠の質を見直しましょう

- 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。土日も同じです。
- 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。面倒くさい。

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
⇒早い時刻に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

～命を大切に使う夏休みにしよう～ご家庭でもご指導を

- ◎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。 ◎心と体の健康のため、規則正しい生活をする。
- ◎用事もないのにお店に行かない。 ◎知らない人にいやなことをされたらすぐ知らせる。
- ◎ネットやゲームで知り合った人とは絶対に会わない。 ◎危険な目に合いそうな場所に行かない。

【電子図書館の利用について】

豊岡市立図書館では、子ども達の読書推進の一環として市内小学校5・6年生及び中学生を対象として電子図書館の利用がスタートしました。

本校でも、朝読書や調べ学習、教科と連動した並行読書など取組を進めていきます。また、週末などにタブレットを持ち帰ったときでも利用可能です。児童のグーグルアカウントを利用します。

ご家庭でもぜひ一度、電子図書館の利用をご確認ください。

- 1 利用開始 2023年7月3日(月)～
- 2 利用対象 市内小学校5・6年生及び中学生
- 3 その他 詳しくは豊岡市立図書館ホームページをご覧ください。

いつもありがとうございます
ごぞうございます

～ボランティアの皆さん、1学期間ありがとうございました。

弘道図書ボランティア、防犯ボランティアや子ども110番の家など弘道子どもを守る会、環境学習ボランティア、交通立ち番指導をしてくださったPTAの皆様など多くの皆様に関わっていただき、子ども達は安全に、安心して過ごすことができました。心から感謝申し上げます。夏休み中、2学期以降もどうぞよろしくお願い致します。

豊岡市「学校における働き方改革」推進にご理解を

豊岡市教育委員会では、市内統一して、教育の質の向上と学校教育活動の充実のため、教職員が働きやすい環境を整えます。保護者、地域の皆様の一層のご理解をお願い致します。

- ◆目標：時間外在校時間が月当たり45時間を超える教職員をゼロにする
- ◆本校の勤務時間 8：00～16：30（休憩時間45分含む・正規職員）
- ◆留守番電話対応 18：30～ 7：30
- ◆定時退勤日 毎週火曜日（16：30）

