

「からまつ」のようにきびしい自然に耐え、どっしりと大地に根をおろし、すくすくと育つ西春別小学校の子ども

別海町立西春別小学校 学校だより



からまつ No. 10

令和5年12月22日発行

校長 古賀 勝利

学校の教育目標

知 よく考え表現する子

徳 心豊かで思いやりのある子

体 進んでやりぬたくましい子

## 充実した冬休みを過ごし、新年を迎えよう

校長 古賀 勝利

寒さが厳しくなり、冬が本格的にやってきました。いよいよ明日から冬休みです。

休みだから寝坊をしても・・・というのは、逆に体調を崩す原因の一つとされています。人は、朝日を浴びて体内時計をリセットしています。朝、きちんと起きて体を動かすことが大切です。「はやね」「はやおき」「朝ごはん」、そして「外遊び」（寒い季節だからこそ楽しめること、例えばそり滑りや雪だるまづくり、スケートなど）でしっかり身体を動かしましょう。また、この時期は、コロナだけでなく風邪やインフルエンザなども流行しやすい時期です。手洗いやマスクの着用など、予防対策にも十分ご注意ください。みなさんの冬休みが有意義なものとなり、新たな気持ちで新年を迎えることを願っています。

自由になる時間が増える冬休みですが、時間の使い方、中でも SNS や動画、ゲームに関してはルールを決めて使用されているご家庭が多いかと思います。

アンデシュ・ハンセン氏の著書「スマホ脳」では、スマートフォンやタブレット、PC の使用が私たちの脳や行動に与える影響について述べられています。スマホやパソコンがあるだけで、集中力や作業記憶だけでなく、長期記憶を作る能力にも悪影響が出るそうです。また、脳トレで有名な川島隆太氏の著書「スマホが学力を破壊する」でも、スマホを4時間以上使用すると、2時間分の学習効果が消えることやゲームを長時間やると、言語知能の発達の遅れや認知機能を司る脳の神経線維層の発達に遅れが出るなど、脳に与える影響の深刻さについて述べられています。

あのスティーブ・ジョブズ (iPad、iPhone、iPod、Macintosh コンピュータなどで有名な Apple の共同創業者) は、自分の子どもたちに iPad の使用時間を厳しく制限していました。それは、技術やデバイスの利用が子どもたちの発達や学習に与える影響を理解していたからだそうです。彼は、デジタルテクノロジーが便利でありながらも、長時間の使用が子供たちの創造性や注意力、社会的なスキルに悪影響を与える可能性を認識していたようです。

また、ビル・ゲイツ (マイクロソフトの共同創業者) は、自分の子どもたちに14歳までスマートフォンを持たせませんでした。ゲイツは子どもたちの健全な成長を考え、幼少期や学習期間にスマートフォンなどのデバイスが持つ影響、特に、脳の発達や社会的スキルの形成に影響を及ぼす可能性を懸念したのかもしれない。

上の2人に限らず、テック業界 (IT などのテクノロジーを駆使したビジネスを展開している業界) を代表する有名な人たちの家庭で実施されているルールは次のようなものだそうです。

- 子どもが14歳になるまで携帯電話を持たせない。
- 家族の食卓での使用を禁止する。
- 就寝時間のかなり前から、デバイス (機器本体と周辺機器) 使用を禁じる時間を設定する。
- 平日については、スクリーンを見てよい時間を厳密に定める。
- 使用を認めるソーシャルメディア・サービスを慎重に検討する。
- 子どもが寝室でデバイスを使うことを禁止する。

冬休みを迎えるにあたり、上記の項目も参考にしながら、お子さんともう一度ご家庭でのルールを確認されてはいかがでしょうか。

## 楽しかったPTAレク

12月9日(土)に「PTA親子レク」が行われ、約40名が参加しました。午前中の2時間ほど、学校でミニバレー、ドッジボール、積み木遊び、バナナチョコカップ作りなどに取り組みました。

親子で楽しいひとときを過ごすことができました。



## 冬休みを元気に楽しく過ごすために

### 1. 規則正しい生活を心がけましょう!

学習・生活の目標を達成することができるようご家庭でも声掛けください。



### 2. 車に気を付けましょう

- ・ 歩道があるところは歩道を歩いてください。除車道の方が歩きやすい時もありますが、とても危険です。
- ・ 道路を横断する場合は、完全に自動車が止まってから、渡るように心がけてください。車がスリップして、とまれないことがあります。



## 【3学期の主な学校行事】

- 1月16日(火) 3学期始業式
- 2月1日(木) スケート記録会・スノーフェス
- 3月15日(金) 卒業証書授与式
- 3月22日(金) 終了式・離任式

## 【1月の予定】

| 1月   | 主な行事                        | バス             |
|------|-----------------------------|----------------|
| 1 月  | 冬季休業 学校閉庁日                  |                |
| 2 火  | 学校閉庁日                       |                |
| 3 水  | 学校閉庁日                       |                |
| 4 木  | 学校閉庁日                       |                |
| 5 金  |                             |                |
| 6 土  |                             |                |
| 7 日  |                             |                |
| 8 月  | 祝日(成人の日)                    |                |
| 9 火  |                             |                |
| 10 水 |                             |                |
| 11 木 |                             |                |
| 12 金 |                             |                |
| 13 土 |                             |                |
| 14 日 |                             |                |
| 15 月 | 学習会(午前中 希望者のみ)              | 11:40          |
| 16 火 | 3学期始業式                      | 14:40<br>15:30 |
| 17 水 | 研修日                         | 14:40          |
| 18 木 | 委員会 フッ素 理科専科                | 14:40<br>15:30 |
| 19 金 | 理科専科 白鳥号 すいみん日記スタート(2月1日まで) | 14:40<br>15:30 |
| 20 土 | 週休日                         |                |
| 21 日 | 週休日                         |                |
| 22 月 |                             | 14:40<br>15:30 |
| 23 火 | 全校朝会 理科専科 ALT               | 14:40<br>15:30 |
| 24 水 | 職員会議                        | 14:40          |
| 25 木 | フッ素 理科専科                    | 14:40<br>15:30 |
| 26 金 | 理科専科                        | 14:40<br>15:30 |
| 27 土 | 週休日                         |                |
| 28 日 | 週休日                         |                |
| 29 月 | 新聞の日                        | 14:40<br>15:30 |
| 30 火 | 全校朝会 理科専科 ALT スケート記録会予備日    | 14:40<br>15:30 |
| 31 水 | 会議日 スケート記録会予備日              | 14:40          |
| 1 木  | スケート記録会・スノーフェスタ フッ素 理科専科    | 14:40<br>15:30 |
| 2 金  | 理科専科 白鳥号                    | 14:40<br>15:30 |
| 3 土  | 週休日                         |                |
| 4 日  | 週休日                         |                |
| 5 月  | 5時間授業日 会議日                  | 14:40          |
| 6 火  | 全校朝会 理科専科                   | 14:40<br>15:30 |
| 7 水  | 会議日 新入生・保護者説明会              | 14:40          |
| 8 木  | フッ素 理科専科 中学校入学者説明会(中学校)     | 14:40<br>15:30 |
| 9 金  | 理科専科 5時間授業日 漢字検定(希望者のみ)     | 14:40          |

12月29日から1月4日は、学校閉庁日です。教職員は基本的に学校におりません。緊急連絡等は教育委員会(74-9271)へお願いします。

冬休み期間

12/23~1/15