

KAZE

# 風

令和6年度 八尾小学校 学校だより

12月号 12月15日発行



## りゅうばんのきずな

### メディアの使い方を見直そう

保健主事 大田 佐由里

11月25日(月)、「メディアの使い方を見直そう」というテーマで学校保健安全委員会を行いました。学校保健安全委員会とは、学校全体で健康、安全な生活について学ぶための集会で、今年度は学校医の江本先生をお招きして行いました。

今、世の中には、テレビ、ゲーム、スマートフォン等のメディアがあふれており、日常生活でも多用されています。しかし、メディアに没頭するあまり、生活が乱れてしまう場合もあります。そこで、メディアを長時間利用することがもたらす心と体の影響を学び、子供たち自身で自分の生活を振り返り、メディアとの上手な付き合い方を考える機会としてほしいと考え、保健委員会の子供たちと一緒に、このテーマを設定しました。

まず、児童保健委員会の子供たちが劇にして、以下のことを全校児童に発表しました。

- ① メディア機器から出るブルーライトは、目の網膜細胞に直接当たり、目を痛めてしまうこと
- ② よい睡眠がとれないと成長ホルモンが分泌されなくなるなど、ホルモンバランスがくずれ、成長に悪影響を及ぼしてしまうこと
- ③ 睡眠時間が短いと脳の中で学んだことが整理されなくなり、学んだことが定着しにくくなること

このように、メディアの使い方によっては、体と心に悪影響を及ぼす可能性が高いので、メディアを上手に利用するために、家族でメディアの利用についてのルールを見直してみようという提案をしました。

また、学校医の江本先生からは、脳にある神経細胞である「シナプスの可塑性」について、科学的に教えていただきました。学習や運動を何度も繰り返すことによってシナプスがより太いものになり、脳にしっかりと記憶が定着すること、逆に練習をしなくなると、シナプスが細くなって忘れてしまうということも教えていただきました。さらに、しっかり朝食をとることで脳に栄養が行き渡り、活発に活動することも教えていただきました。朝食をしっかりとって脳に十分な栄養を送り、訓練を繰り返してシナプスをたくしていきたいものです。

それぞれのご家庭で話し合っ決めて「メディアルール」の例をいくつか紹介します。

- 夜8時までにはゲームをやめる。
- 夜の8時45分になったらテレビを切る。
- 図書館で本を借りてきて読書をする。
- ゲームやYouTube等の動画視聴はリビングだけで行い、部屋に持ち込まない。
- スマホやゲーム、テレビを見る代わりに運動をたくさんする。(バトミントン、親子でキャッチボール、体づくり等)
- 30分メディアを見たら、目を休める。
- 見たい番組以外の時はテレビを切る。
- スマホを見る前にお手伝いをする。

取り組んだ感想も紹介します。

- テレビを消したら、顔を見て話すことが増えて、楽しかった。
- いつもよりスマホを見る時間が減らせてよかった。これからもお手伝いを続けたい。
- バランスボールやバトミントン等の運動をした。体を動かしてみると楽しかった。
- 時計を見て、約束の時間になったらゲームをやめることができた。
- 決めていた時刻よりも早くテレビを消すことができた。

親子で意識することで、生活をコントロールして有意義な時間を送ることができたご家族も多いようです。これからも、上手にメディアと付き合いしていきたいものです。

#### 12月後半の主な予定

- 20日(金) 下校指導
- 23日(月) 給食終了  
チャレンジ3days13:10下校
- 24日(火) 終業式11:30下校



#### 1月前半の主な予定

- 1日(水) (祝) 元日
- 8日(水) 第3学期始業式 校内書き初め大会
- 9日(木) 1・3・5年発育・視力測定 給食開始
- 10日(金) 特・2・4・6年発育・視力測定
- 13日(月) (祝) 成人の日
- 14日(火) 5・6年委員会活動
- 15日(水) 安全点検 ベルマーク回収日 避難訓練

## クラブ活動の様子から

4～6年生がクラブ活動に取り組んでいます。昨年度同様、今年度も八つのクラブ活動から自分の取り組みたい活動を選びました。今回は、それぞれのクラブ活動の様子をご紹介します。

### 手芸クラブ



手芸クラブでは、レジン工作、羊毛フェルト、裁縫等、自分でつくりたい物を選んで作品づくりをしています。細かい手作業にも根気よく取り組んでいます。また、友達の作品のよさを見付けながら、楽しく活動しています。

### ボードゲーム・けん玉クラブ



将棋やUNO等、毎回色々な種類のゲームをしたり、友達のお勧めのゲームに挑戦したりしています。また、けん玉の難しい技にも積極的に挑戦しています。学年を越えて仲良く活動しています。

### 工作・消しゴムはんこ・イラストクラブ



子供たちで活動計画を立て、1学期はイラスト、2学期は消しゴムはんこづくりに取り組みました。みんなが楽しいクラブの時間になるように、学年の枠を超えてアドバイスし合ったり、よさを見付け合ったりしています。

### スポーツクラブ



自分たちでやってみたいスポーツについて話し合い、計画を立てて活動しています。ティーボールやフットサルなど、ルールが複雑なものはより簡易的なルールを考えるなど、誰でも楽しめるように工夫しています。

### 理科実験クラブ



レンズで太陽の光を集め、様々な色の紙に当ててみる実験活動

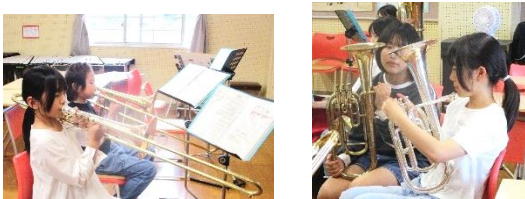
「やっぱり大きい虫メガネだとすぐに焦げるよね」太陽の光を集める活動の感想です。科学実験クラブでは、理科での学びを基に、より「体験」の要素を取り入れて活動に取り組んでいます。

### お茶クラブ



外部から講師の先生が来てくださっています。亭主役・お客さん役に分かれて、お茶の点て方や頂き方を学んでいます。また、作法だけでなく、お辞儀の仕方等の礼儀も教わっています。

### 金管バンドクラブ



演奏できるようになりたい金管楽器を選んで、練習に励んでいます。マウスピースで息の出し方を練習していた頃に比べて、正しい音の出る音域が広がり、互いの上達を感じながら活動しています。「かえるの合唱」の演奏にも挑戦中です。

### パソコンクラブ



タイピング練習とプログラミングの活動をしています。練習して上達した人が、グループの仲間や下級生に教えてくれています。今年は、モーションセンサーをプログラムに組み込む子供もいて、活動に厚みが出ています。

