



「行動する」ことを目指して

11月に入りやっと秋らしい季節となりました。この穏やかな時期にいろいろなことに挑戦し、実り多き秋になってほしいと思います。秋にがんばり努力したことが、冬を越し春に開花するともいわれています。

10月15日(火)の後期始業式で、今までがんばってきた「感じ・考え・行動する」ことの中で、「行動することをがんばりましょう」と話しました。具体的には、『元気のよいあいさつをしよう』『話をしっかり聴こう』『誰かのために、みんなのためにできることをしよう』というのを伝えました。私たちは、一人で生活しているのではなくいろいろな人と関わりをもって生活しています。その中で、誰もが気持ちよく生活できるように、自分にできることを行動できるようになってほしいと話しました。後期の様々な行事や活動の中で、できるようにしてほしいと願っています。

SNSやゲーム・オンラインゲームの上手な使い方

11月1日(金)に学校保健委員会を開催しました。今年度は、「SNSやゲームの心の影響について」という内容で、スクールカウンセラーの先生にお話をいただきました。今回の学校保健委員会は、全校児童・職員が参加し、保護者の方にも案内をして実施しました。

最初に、保健給食委員会の児童から、生活習慣アンケートの結果について発表がありました。山口小学校の児童のネットやゲームの利用時間についての項目もありました。次に、先生のお話では、ネットやSNS・ゲーム使用について、児童に分かりやすくワークシートや資料を使って説明いただきました。「ネットやSNS・ゲームを使用するだけでなく他におもしろい事を見つけて、利用するにあたっては使用時間等のきまりを決めること」が大事であると話されました。また、長時間の使用は、「心や体だけでなく脳への影響もあり脳の体積が減少する」とおっしゃっていました。今日のお話を聞いて子どもたちだけでなく我々大人も使用の仕方に気を付けなければいけないと感じました。



ネット依存症・ゲーム障害とは

人は、楽しさを感じると脳内でドーパミンという物質が放出されます。このドーパミンが出続けると、楽しいことを続けても、慣れが生じて満足できなくなります。しかし、満足した時をもう一度経験したいという欲求があるために、していたこと(SNSやゲーム等)を止められると嫌な気持ちになってしまい、やめられなくなります。この状況がネット依存症だと言われています。

WHO(世界保健機構)が認定したゲーム障害の特徴

- ・ゲームの時間や頻度などを自分でコントロールできない。
 - ・日常生活や日々の活動よりもゲームを優先してしまう。
 - ・日常生活、人間関係、健康状態に問題が起きてもゲームをやめられない。
- といった症状が12ヶ月以上続く場合。 「WHO(世界保健機構)定義」

メディアコントロールの重要性

子どもたちが、SNSやゲーム・オンラインゲーム等で心身に支障をきたしたり、トラブルなったり巻き込まれたりしないように、ご家庭でも次のことを話し合ってください。

- ・スマートフォン、タブレットを使う時やゲーム・オンラインゲームで遊ぶ時の時間や場所等のルールを決める。
- ・フィルタリングをかけたり、アプリを使える時間を制限したりする。(ペアレンタルコントロール機能の利用)
- ・人の悪口やいやがること、個人情報を書き込まない、知らない人と通信しない等、SNSの使い方や危険性を話し合う。
- ・トラブルが起きたり、困ったりした時は、自分で解決しようとせず、必ず家の人に相談する。



あすたむランド出前授業

10月17日(木)の5校時に、3年生から6年生を対象にあすたむランド出前授業がありました。まず、あすたむランドの職員の方が、いろいろな実験を行ってくれました。実験が終わるたびに子どもたちから歓声があがり、科学の不思議に驚いていました。実験の後はペットボトルで空気砲を作り、的を狙ってみんなで楽しく活動しました。



食育パワーアップ作戦

10月17日(木)に栄養士の先生に来ていただき、5年生で食育パワーアップ作戦の授業をしました。「食事の役割と栄養バランスを考えよう」ということで、まず五大栄養素の名称と役割について理解しました。その後、それぞれの栄養素にあたる食品について仲間分けをし、味噌汁に含まれる栄養素を表示し不足している栄養素を考えました。この授業を通して、五大栄養素をバランスよく摂る食事が大切だと分かったようでした。



お金についての出前授業

10月22日(火)に徳島大正銀行の方に来ていただき、お金についての出前授業を5・6年生がうけました。まず、お金の歴史や使い方について教えていただきました。その後、7月に発行された新札を実際に見ながら、お札にある工夫について紹介してくれました。この授業を通して、お金についていろいろなことを知り、お金の価値や上手な使い方についても考えることができました。



徳島新聞出前授業

10月21日(月)徳島新聞社の方に来ていただき、5年生が出前授業を受けました。最初の授業では、新聞の役割や構成の仕方、伝え方の工夫について教えていただきました。次の授業では、説明文で、文章に説得力をもたせるための工夫についていっしょに考えました。5年生の国語の教科書を使っての授業であったので、内容もよく分かりました。



1・2年生町探検

10月30日(水)に1・2年生が山口町の町探検に出かけました。最初の常光寺では、住職さんから「山口小学校は、常光寺から始まった」という話を聞いて、驚いていました。その後学童や地域のお店、王子神社を回りました。いつも通っている道で新たなことに気付いたり、地域の人たちから話を聞いて自分たちの町のことを再発見したりしました。「山口町のよさ」を知るよい機会となりました。



不審者対応避難訓練

10月31日(木)に阿南警察署生活安全課、桑野駐在所の方々に来ていただき、授業中に校内に不審者(警察の方)が侵入した設定で行いました。子どもたちを安全な場所に避難させることを第一に考え、不審者にも職員が対応しました。警察が駆けつけるまで、不審者を子どもたちに近づけないようにすることが大事であると教えていただきました。避難訓練の後、体育館で、子どもたちは、一人での時の不審者対応の仕方を学びました。まずは自分の命を守ることが大切です。ご家庭でも不審者対応についてお話をお願いします。

