

# 山口小だより 11月号

NO. 1

阿南市立  
山口小学校  
学校便り



令和7年11月5日発行

## 充実した実り多き秋にしよう

11月に入り朝夕は肌寒さを感じますが、日中は暖かい日が続いています。やっと秋らしい季節となり、何をするにもよい時期となりました。この穏やかな時期にいろいろなことに挑戦し、実り多き秋にしてほしいと思います。

後期に入ってから子どもたちは、11月7日(金)に行われる阿南市小学校音楽会に向けて、練習をがんばっています。最初は、音楽の時間や朝の活動の時間に楽器や歌の練習をしていました。また、休み時間にもピアノや鍵盤ハーモニカ・楽器の練習をがんばっている人もいました。そして、10月23日(木)から音楽室での全体練習が始まりました。初めは、自分の演奏や歌うことに精一杯でしたが、練習を重ねるにつれ、周りの音をきいて演奏したり、歌ったりすることができます。31日(金)からは、体育館で音楽会本番のように並んでの練習が始まりました。リハーサルを2回ほど行い、音楽会に臨みます。当日は、子どもたちの演奏や合唱をぜひご覧ください。

### 稻刈り体験

#### 食育パワーアップ作戦Ⅰ

10月21日(火)に栄養士の先生に来ていただき食育パワーアップ作戦の授業を行いました。1・2年生は「すききらいしないで食べよう」3・4年生は「3つのスイッチ(頭・体・おなか)が入る朝食にするためにどうすればよいか考えよう」という内容で授業をしました。絵やスライドを使って、食事の大切さを分かりやすく教えていただきました。また、子どもたちは、自分の食事について考え、好き嫌いなくバランスのとれた食事を摂ることが大切だということが分かりました。



#### 食育パワーアップ作戦Ⅱ

10月28日(火)に栄養士の先生に来ていただき、5・6年生が家庭科の時間に食事パワーアップ作戦の授業を行いました。「食事の役割と栄養のバランスを考えよう」ということで、最初に五大栄養素の名称と働きについてみんなで確認しました。その後、五大栄養素にあたる食品を仲間分けしました。最後に、味噌汁の具材の栄養素を提示し、不足している栄養素を出し合い、どんな食品を加えればバランスのとれた食事になるか考えました。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りました。



10月24日(金)に5・6年生が稻刈り体験をしました。まず、みからんの会のみなさんに稻の刈り方を教えていただき、稻刈りを始めました。最初は、なかなか刈ることができませんでしたが、しばらくすると鎌の扱いにも慣れ、上手に刈ることができました。短い時間でしたが、みんなで協力してたくさん刈ることができました。最後に、自分たちで刈った稻穂を機械まで運び、脱穀しました。稻刈りを教えてくださった、みからんの会のみなさん、地域の方々お世話になりました。また、今まで田んぼの管理をしていただきありがとうございました。子どもたちにとって、よい体験となりました。

また、桑野町の紅露さんが稻刈りの様子を撮影し、子どもたち一人一人に記念写真をくださいました。紅露さんに撮影していただいた行事等の写真は、校舎1階にファイルとして保存しています。学校へお越しの際にご覧ください。



### 不審者対応避難訓練

10月29日(水)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、不審者対応避難訓練を行いました。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、子どもたち一人でいる時の不審者対応の仕方を学びました。まずは自分の体や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のお話をお願ひします。

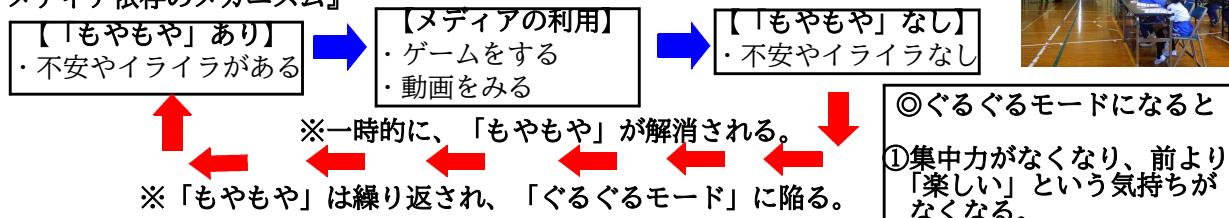




## 学校保健委員会

10月30日(木)に学校保健委員会を開催しました。今年度は「メディアとの健康的な関わり方～ゲームやインターネットとうまくつきあおう～」という内容で、スクールカウンセラーの先生にお話を聞いていただきました。今年度も全校児童・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メディア利用についての項目もあり、利用しているメディアの種類や利用時間について結果を発表してくれました。講師の先生のお話では、心理学の観点からメディア依存に陥るメカニズムやそれを防ぐための方法を紹介していただきました。

### ◎『メディア依存のメカニズム』



### ◎『メディア依存(ぐるぐるモード)に陥らない方法、抜け出す方法』

#### ①「もやもや」に気づいてやっつける。

- ・運動する、散歩する
- ・音楽を聴く
- ・料理、おかしをつくる
- ・犬や猫と遊ぶ
- ・集中、夢中になるものをする
- ・誰かと話す

#### ②自分なりのルーティンをつくる。

- ・ゲームをしたりや動画を視聴したりする時刻を決めて、利用時間を守る。（平日1日1時間等）

#### ③誰かに相談、報告する。

- ・困ったことやイヤなことがあつたら家族の人や友達、先生に相談する。

◎ぐるぐるモードになると

- ①集中力がなくなり、前より「楽しい」という気持ちがなくなる。
- ②ゲームや動画以外のことに対する興味がでなくなる。

※さらに「もやもや」が強くなる。

ネットやSNS、オンラインゲーム等を利用することを誰かに言われてやめるのではなく、自分で利用時間や利用頻度を決め、それを守ろうとすることでメディアコントロールをしましょう。また、自分で意識してメディアを利用する以外に何かすることをみつけ、取り組んでみましょう。

## 家庭でメディアコントロールをするために

- ・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、必ず家の人相談する。
- ・自分でメディアコントロールができるように、ノーメディア・デーに家族で取り組んでみましょう。  
(デジタルデトックスのすすめ)

※デジタルデトックスとは、スマートフォンやパソコン、タブレット等デジタル機器から一定期間意識的に距離をおき、使用しないこと。これにより過剰な情報や刺激から解放され、心身の疲労を軽減することができ、ストレスの緩和や睡眠の質の向上、集中力の回復などの効果が得られるといわれています。