≪学校だより　ＮＯ．１５≫
令和６年　２月　６日発行
栗東市立葉山小学校
児童数 398 名(2/6 現在)

はやま通信

教育目標

㋱っきり話し、しっかり学ぶ　葉山っ子　㋮さしさあふれる　葉山っ子　㋦いにち元気な　葉山っ子

～自分の思いや考えを表現し、学び合い、高め合う子どもの育成～

第２回はやまっ子元気いっぱい計画

あたたかい声かけや見守りをありがとうございました！

今回の元気いっぱいカードの取組結果から、２５点中２０点以上だった児童は、全体の５８．４％でした。（前回は５８．３％）

ゲームやスマートフォンの長時間利用をしないように意識している子どもたちがとても多くみられました。「我慢できた」「ゲームをしない分、学習や家族団らんの時間ができた」という声がある一方で、「決めた時間が守れない」「コントロールできない」という姿も多くあるようでした。メディア機器の長時間利用は良くないとわかっていても、なかなかやめられない実態があるようです。

「元気いっぱいカード」は、毎朝、担任の先生に出しましょう！

第2回 はやまっ子元気いっぱい計画　1/15(月)～1/19(金)

元気いっぱいカード

めあてができたら○・できなかったら×を書きましょう。

めあて	12～14 金～日	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	22 月
朝(6)時(00)分におきる	めあてをきめる。	○	○	○	○	○	がんばったことなどをかいて、カードを担任の先生に出す。
朝ごはんを食べる		○	○	○	○	○	
ハンカチ・ティッシュを学校へもっていく		○	○	○	○	○	
ゲームやスマートフォンの時間は1日(60)分までにする ※【60分までにしよう】		○	○	○	○	○	
夜(9)時(30)分にねる		○	○	○	○	○	
○の数（合計）（5点で満点！）		5	5	5	5	5	
おうちの人のチェック(サインなど)							
担任の先生のチェック							

合計 25 点

がんばったことや、次にがんばりたいことなどを書きましょう。
ゲームの時間が60分だったのでかぞくと回らんする時間がふえました。

おうちの人からひとことよろしくお願いします。
自転車タイヤーをかりながら ゲームの時間を決めなければいけないと意識しはじめたなと思いました。毎日だとうれしいですが・・・

↑ 20点以上を目指そう！

厚生労働省の調査（２０１８年）で、国内の中高生の１４．２％にインターネット依存（スマホ依存）の傾向があると推計されているようです。思春期において、スマホ依存の状態にあると脳への悪影響が成人より大きいと考えられています。そうならないよう、未然に防ぐことが大切です。

スマートフォンを使用する際、長時間利用を防ぐのに有効な機能が「スクリーンタイム（端末によって名称が異なります）」です。利用状況の確認やアプリの使用制限をかけるなどの機能があります。自分の意思だけではなかなかやめられないという場合におすすめです。（子どもたちだけでなく、大人が利用する際にもおすすめです。）

スマートフォン以外のものを楽しめるようになるために、一緒に買い物へ行く、軽い運動をする、一緒に料理を作る、など他にも楽しいと思える活動を知る機会を日ごろから設けることも大切です。

「元気いっぱいカード」から、「お子さん自身のふり返り」と、「お家の人から一言」を裏面に紹介します。

「元気いっぱいカード」より…

【子】お子さん自身のふり返り
【家】お家の人から一言

1年生

【子】あさねむたいけれど、はやおきをしました。
【家】これからも「はやね、はやおき、あさごはん」できそくただしいせいかつをしていけるといいね。

【子】ゲームのじかんをだいーかいげん気いっぱいカードよりも30ぷんへらせました。とてもよかったです。
【家】元気いっぱいカードを意識して準備や生活に取り組んでいました。前回よりもスムーズにできるようになっていました。にこにこ笑顔もみられてうれしかったです。

2年生

【子】9時30分にねるために、はみがきやおふろやならいごとを早くすませるようにしました。
【家】めあての時間にねるために、自分から進んで行動することができました。けいぞくして取り組んでほしいです。

【子】ゲームを60分までして、あとはがまんしてお絵かきやべんきょうをしていました。
【家】親が注意しなくても自分できちんと時間管理をし、めあてを達成できました。よく頑張ったと思います。

3年生

【子】金曜日いがい〇だったから、次はがんばりたい。
【家】ゲーム等の時間が減り、家族で過ごす時間が増えて、楽しく過ごせてよかったです。

【子】スマートフォンを一日60分にすることをがんばりました。
【家】一生けん命、決めたことを守ろうとした姿をみることができました！

4年生

【子】がんばったことは夜ねる時間をがんばりました。次はまんてんをめざしたいです。
【家】冬休みで乱れてしまった生活リズムを少し取り戻すことができました。

【子】ゲームの時間を守るのをがんばった。
【家】朝起きる時間やゲームの時間など、自分で決めて1週間がんばって守ることができてすごい！これからもゲームの時間をほどほどにがんばってほしいです。

5年生

【子】ゲーム・スマートフォンの時間をちゃんと毎日まもれたのでそれいがいのことも毎日たっせいできるようにしたいです。
【家】めあてを意識して自分で動けていたと思います。頑張りました。

【子】がんばったことは、6時に起きることです。
【家】生活リズムは元気で過ごせる大事な役目。自分に合った小さな目標も大きな力になります。頑張って続けようね。

6年生

【子】20点以上出せなかったから、スマホを見る時間を決めることが大切だと思った。
【家】スマホの時間が多かったので、時間を決めて使えるようにしていけたらと思います。

【子】朝、起きられなかったことが多いので、次はそこを意識してがんばろうと思います。
【家】めあてがあると、時間を気にしてがんばれました。もうすこし早く寝るように意識しましょう。