



【 あふれる笑顔で あいさつ 読書 花いっぱい 】 学校だより

若竹

【特認校】 阿久根市立鶴川内小学校
(ⅴ72-0489)

令和4年 7月号

時間の使い方と生活習慣の見直し

校長 川野 博司



いろいろな機関の調査結果を見てみると、だいたい次のようなデータがあります。

- 小学生に必要な睡眠時間・・・9～11時間
- 小学生が、一日にテレビ等のメディアを見る平均時間・・・2時間30分弱
テレビ等の望ましい視聴時間は2時間以内。
- 小学生が、一日にゲーム機器で遊ぶ平均時間・・・1時間～1時間30分程度
調査によっては、ゲームは1時間未満の子どもが半数以上でしたが、長時間している子どもがいるため、平均としては1時間を超える結果となったものもあります。



上記の数値結果については多少の幅がありますが、ほぼ同じようなものでした。

さて、子どもたちが帰宅してから登校するまでの時間の使い方はどうでしょうか。家庭学習、習い事、テレビやゲーム、夕食、入浴、睡眠、身支度、朝食、排便、そして登校と、これまでの生活リズムができあがっていますが、睡眠は十分で、毎朝元気があるでしょうか。そこで、以下の手順で、子どもたちの時間の使い方の見直しをしてほしいと思います。

- ① 朝7時50分の登校に間に合うように、身支度や朝食にかかる時間を考慮して起床時刻を決める。
- ② 必要な睡眠時間（個人差による幅はありますが、目安として高学年8～9時間、中学年9～10時間、低学年10～11時間）を基にして、就寝時刻を決める。
- ③ 帰宅時刻から就寝時刻までの時間の使い方を考える。家庭学習や読書、習い事、夕食や入浴などにかかる時間を除いた残りの時間で、体力づくりや自分がしたいこと、テレビやゲームに使う時間を調整する。（児童クラブに通っている場合は、そこで宿題や読書にしっかり取り組むことで、帰宅してからの時間を有効に使うことができます。）
※ 本校の家庭学習の目安時間は、次のように設定しています。
1・2年…30分、3年…40分、4年…50分、5年…60分、6年…70分

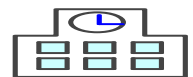
しなければならないことをしっかり終わらせるためには、テレビ（ビデオやユーチューブ等も含む）やゲームの時間を見直すことが必要です。家庭学習を長時間しても、ゲームをする時間が長ければ成績は上がらないという調査結果もあります。テレビやパソコン、ゲームにはよさもありますが、のめり込むと生活が乱れて自分の力を伸ばすことができなくなり、健康を害することにもつながります。PTAとしてメディアコントロールの取組を始めましたが、子どもたちが生活リズムを見直し、よりよい生活習慣を身に付けることができるように、家庭で話し合っ取り組んでほしいと思います。学校でも指導を続けていきます。

夏休みが始まります。安全な生活について、家庭、地域での指導と見守りをお願いします。

校内水泳大会、学校保健委員会、学級PTA、家庭教育学級、PTA評議員会への御出席ありがとうございました。区長さん方も御多用の中、ありがとうございました。

学校の統・廃合に係る保護者・地域住民「合同説明・意見交換会」の開催について

- 1 日時 8月1日（月）午後7時～
- 2 場所 鶴川内集会施設
- 3 開催日時等については、広報「あくね」（7月号）でも周知します。多くの方の参加をお願いします。



6/7 歯と口の健康づくり教室(5・6年生)

う歯と歯肉炎に気を付け、将来にわたって健康に生活できるようにすることを目的として、5・6年生が全国小学生歯磨き大会に参加する形式で、歯と口の健康づくり教室を行いました。口の中の細菌の様子や歯肉炎について知ることで、適切な歯磨きや健康な歯茎の保ち方についての意識が高まりました。



6/14 歯と口の健康づくり教室(1~4年生)

1~4年生が、歯科衛生士の先生からむし歯の原因、むし歯になるとどうなるか、よくかんで食べるなどの効果などについて話を聞いた後、正しい歯磨きの仕方について指導を受けました。染め出しをした子どもたちは歯に磨き残しがたくさんあることに驚いていました。いつまでも丈夫な歯を保つことができるように、食後の歯磨きをしっかりとしてほしいです。また、保護者による仕上げ磨きもお願いします。



6/27 図書贈呈式

出水市のマルイ農協グループ様の図書寄贈事業により、本校でたくさんの図書を購入することができました。子どもたちの心を豊かにしたり、探究心を伸ばしたりしてあげたいと思います。図書室に「マルイふるさと文庫」として設置し、早速貸し出しを始めました。



御出席ありがとうございました

6月21日(火)に「民生委員」の方々をお招きし、学校経営について話をさせていただき、情報交換の場を設けることができました。今後も連携して、鶴川内の子どもたちを育てていきます。
民生委員:児玉利明さん・坂上鉄夫さん・本村誠さん

【7月の主な行事】

- 20日(水) 終業式、大掃除
- 21日(木) 水難事故防止運動強調月間(～8月31日)
阿久根みどこい夏まつりに向けた踊りの練習と準備(19:00～)
- 23日(土) 子どもと一緒に読書の日
ノーメディアデー
- 26日(火) 市小学校水泳記録会
- 27日(水) 教育・健康相談(～29日)
PTA プール開放(～29日)
- 30日(土) 阿久根みどこい夏まつり(本校参加)



6/11 プール開き

雨が降っていたので、水泳学習の決まりや準備運動は、体育館で行ってからプールに移動しました。水の中の方が温かく、子どもたちは、今年度初めての水泳学習に大はしゃぎでした。水に慣れ親しみ、泳力を伸ばしてほしいです。



6/15・16 1泊2日の修学旅行

5・6年生全員がそろって、楽しみにしていた熊本への修学旅行に行ってきました。当日の朝まで降っていた雨もやみ、バスで野田郷駅に着くと、そこからは肥薩おれんじ鉄道に乗り八代駅に行きました。その後は、バスで熊本城に移動し、熊本城内を見学しました。翌日は、全員朝早くに目が覚め、朝食もしっかりと食べ、体調も万全な状態で、グリーンランドに向けて出発しました。

グリーンランドでは、めあてのアトラクションを楽しみました。昼食を済ませてお土産を購入後は、バスで学校に向けて移動し、無事に帰ってきました。子どもたちにとって、思い出に残る修学旅行になりました。



6/29 市小・中学校弁論大会に向けて

7月1日(金)に風テラスで開催される市小・中学校弁論大会に出場する代表児童6年吉野まりさんの練習を体育館で行いました。全校児童の前で、自分の思いが伝わるように上手に発表できました。



【8月の主な行事】



- 1日(月) 出校日
- 13日(土)～15日(月) 学校閉庁日
- 19日(金) 出校日
- 20日(土) PTA奉仕作業

【9月の主な行事】

- 1日(木) 始業式、身体計測・視力検査
いじめ問題を考える週間
 - 5日(月) 学校集金日(～6日)
 - 10日(土) 土曜授業日
 - 14日(水) 授業参観、学級PTA、
家庭教育学級、PTA評議員会
- ※ 10月1日(土) 運動会設営、緑門作り
※ 10月2日(日) 校区合同秋季大運動会
※ 10月3日(月) 振替休日



