

✧ 校報松風

新山小学校 学校だより
令和6年度 第26号
令和6年12月25日

明日から冬休み!!

いよいよ明日12/26(木)から1/13(月)まで、19日間の冬休みに入ります。今年の冬休みは、曜日の並びにより、最も短い冬休みとなります。

今日の集会では、「健康・安全を第一にすること」「しっかり学習すること」「家族との時間を大切にすること」の3つを中心に話しました。4月からの学年に目を向けて明確な目標をもち、家での学習でも確実に力を伸ばし、1月14日(火)には、キラキラした笑顔で張り切って登校してきてほしいと思います。

また、ゲームや動画視聴などを優先し、学習を後回しにしがちな子どもたちは、この冬休みは、ぜひ、意識改革してほしいと思います(裏面に関連した話題を載せました)。きっと素敵な冬休みを過ごせるはずです。そして、そのためには、ご家族の励ましや声掛けが必要な場合が多いので、よろしくお祈りいたします。

日頃忙しくお過ごしのご家族の皆様も、年末・年始を中心に子どもたちとゆっくりした時を過ごしていただければと思います。ご家族そろってよい年を迎えられることをお祈りいたします。



事故や病気に注意!

冬休みも、**車・水(雪)・火・心**の事故には十分に気を付けましょう。また、市内での感染症の流行の情報があります。手洗い、うがい、適切なマスク使用など、基本的な感染予防対策は続けましょう。

事故や不審者情報のほかに、万一、大きなけがや病気に係る情報などがありましたら、下記までご連絡ください。

【連絡先】

- ① 0184-22-1420 [新山小学校] 月～金の8:00～16:30
※12/28(土)～1/5(日)は学校閉庁日のため、連絡できません。
- ② 090-**-** [教頭] または 090-**-** [校長]
平日の時間外や土・日・祝日等

お世話になりました



本校校務員の石川 **さんが、12月31日付けでご退職なさることになりました。

石川さんは、令和5年度から本校に勤務し、校舎内外の環境整備を中心にご尽力くださいました。校舎の新築工事と重なっていたこともあり、忙しい日々をお過ごしになりました。残念ながら子どもたちとのお別れの場(離任式)を設定することができませんでした。「皆さん元気でがんばってください。新山小学校の子どもたちを応援しています」というメッセージをいただきました。

石川さん、大変お世話になりました。ありがとうございました。

スクリーン機器から子どもの脳を守る

今年度行われた学習に関する調査により、**新山小と本荘北中に共通して、ゲームや動画視聴の時間が全県・全国と比較して危機的に長い**ことが判明しました。このままでは大変な状況ですので、この冬休みは、スクリーン機器（スクリーンのついたデジタル機器。スマホ、タブレット、パソコン、ゲーム機など）とのつきあい方を考えてほしいと思います。

以下の情報は、「脱スマホ脳マニュアル」（アンデシュ・ハンセン、マッツ・ヴェンブラード、訳 久山葉子、新潮文庫）を中心にまとめたものです。

- スクリーン機器はこれまで存在した物の中で一番かしこく、アプリやソフトは何が何でも私たちの興味を引くように研究つくされている。
- 脳はなるべくエネルギーを節約しようとするのに対して、一番かんたんに、エネルギー的に安上がりによりドーパミンを出せるのがスマホやタブレットを使う時。
→ 中毒になりやすい。
※ドーパミン：新しいことを経験した時にごほうびとして放出される。「これに夢中になりなさい」と伝える。
- 脳が集中できるのは一度に一つのこと。従って、マルチタスク（同時にいくつもの作業をすること）はあまりいいことではない。
- 例えば勉強をするとき、スマホが近くにあると、「スマホを手を取らないよう努力する」ことに集中力を使ってしまう。つまり、**スマホが近くにあるだけで集中力が少し下がる**。
→ 集中しなければいけない時には、スマホを他の部屋に置く。
- 長期記憶（後になっても覚えていられるような記憶）は、脳にとっても大変な作業で、エネルギーをたくさん消費し、時間がかかる。記憶を定着させるには、同じ知識を何度も記憶のシステムに通さなくてはならない（＝復習）。
- 学んでいる最中に他のことをする（メールやSNSの通知が来て、ちょっとスマホを確認してしまったなど）と、作業記憶が情報でいっぱいになる（マルチタスクがとても苦手だから）。つまり、学んだことが定着しにくくなる。
- 大人は脳の前頭葉が理性的で、行動にブレーキをかけてくれる。この前頭葉は25歳くらいになるまで完成しない。
→ 幼いほど行動にブレーキをかけられなくなる。
- スクリーン機器を使う時間が長い人のほうが、精神状態が悪いことが多い**。
→ 気分が落ち込み、うつっぽくなる可能性は、スクリーンタイムが**1日3時間以上になるとぐんと増え**、そこから時間が長くなるごとに増えていく。
- 私たちは眠ると心が落ち着き、気持ちも安定する。寝ている間に辛いことや、嫌な考えや感情を処理してるから。
- スマホやタブレットの画面から出るブルーライトを見ると、脳に「メラトニンを作ってはいけない」という指示が出てしまう。
※メラトニン：昼夜のリズムを支配しているホルモン。「寝る時間だよ」というのを身体に教えてくれる。太陽の光にコントロールされていて、太陽が沈むと身体がメラトニンをつくり、眠る準備に入る。
- スマホをベッドの横に置いて寝ると、睡眠時間が短くなるという調査結果（小学校高学年）。
→ 近くにスマホがあるだけでリラックスできない
- （スクリーン機器をどう使うかを）**決めるのは私たち。あなたが決められる**。
- 一日のスクリーンタイムが2時間以内の子どもが記憶、集中力、言語能力の調査結果が良い。9～11時間寝ている子も良い。たくさん身体を動かし、しっかり運動をしている子も良い**。

1月の行事予定

1日(水)～5日(日) 学校閉庁日
14日(火) 冬休み明け全校集会
15日(水) クラブ（最終）
身体測定
16日(木) 校内書き初め大会
身体測定
17日(金) 身体測定
22日(水) 児童委員会
うどん作り（5年）
23日(木) 読み聞かせ（5年）
うどん作り（5年）
24日(金) 組子教室（5年）

29日(水) うどん作り（5年）
本荘北中入学説明会（6年）
30日(木) 代表委員会
うどん作り（5年）

【2月の主な行事】

4日(火) 体験入学・入学説明会
5日(水) 学校運営協議会
13日(木) PTA参観日・奉仕作業
十才の記念集会（4年）
21日(金) 6年生を送る会

※予定は事情により変更になることがあります。ご了承ください。