



本郷学園

会津美里町立本郷学園
令和6年度学校だよりNo.27
令和6年11月21日
発行者 校長 星 潔

2学期残り1か月となりました！！

最近では寒さを感じるようになり、本格的な冬の訪れも迫っているような気がします。それもそのはず、11月も半分を過ぎ、1番長い2学期も、いよいよあと1ヶ月ほどとなりました。後期課程では明日より期末テストがスタートします。前期課程もまとめのテストなど、学習の確かめをする時期になってきました。残り1ヶ月。2学期の学習のまとめはもちろん、生活面なども含めた様々な学期のまとめを行い、しっかりと2学期を終えることができるようにしていきたいと思えます。「チーム本学」令和7年に向かって、みんなで頑張っていきます。どうぞよろしく願いいたします。

メディアとの関わり方はいかがですか？

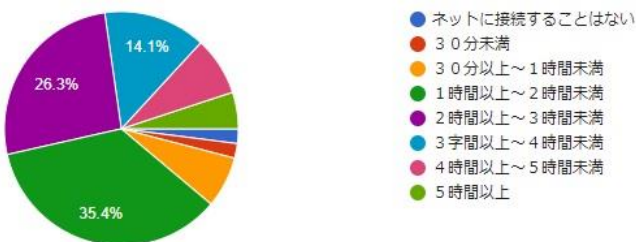
11月15日に、9年生でSNS講座を行いました。今回も講師に、ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会公式インストラクターの小杉一浩先生をお迎えして実施しました。小杉先生には今年度、5年生から9年生までの児童生徒と保護者の皆様にSNS講座を行っていただきました。

本校の後期課程の実態(1学期に調査)は、学校だより14号にも掲載しておりますが、以下の通りです。

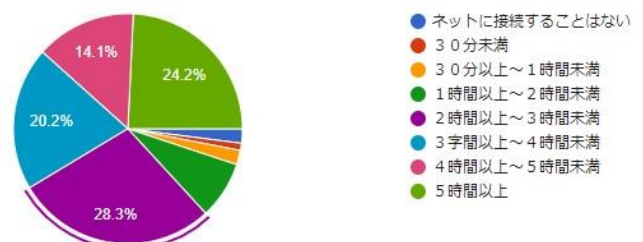
- ① 自分専用の機器を持っている。→約94%

スマートフォンは約7割の子ども達が所持しています。

- ② 平日の1日平均、ネットへの接続時間



- ③ 休日の1日平均、ネットへの接続時間



平日は2時間以上の接続時間をしている割合が約53%で、休日の3時間以上の接続をしている割合は約60%でした。平日でも5時間以上が約5%います。休日になると5時間以上が約25%となります。

- ④ メールやライン等のSNSを使っているのは10人以下が約55%ですが、50人以上も5%ほどいます。
- ⑤ 家庭でのルールづくりは約72%のご家庭にさせていただいております。「課金や品物の売買の制限」「時間帯の制限」「利用するアプリ等の制限」「動画や写真、個人情報の掲載制限」が主なルールでした。

小杉先生のお話からは、長時間デジタルデバイスを使用することによって、視力低下や眼位異常、脳への影響、睡眠不足、肥満などの問題が表れることがあるとのことでした。私たちの生活にとって欠かすことが



できないデジタル機器。だからこそ自分で機器の使い方をコントロールしていくことが大切になるのだと思います。まずはお子様の使用状況やルールの確認から始めてみてはいかがでしょうか？

放射線教育！

子ども達に放射線に対する正しい知識を身に付けさせるため、「放射線リスクコミュニケーション相談員支援センター」の職員の方々を外部講師にお招きして、1～6年生と9年生で放射線教育を実施しました。それぞれの学年に応じて放射線について紙芝居で分かりやすく説明していただいたり、実際に装置を準備していただいて放射線を見せていただいたりもしました。お忙しい中ご指導いただきました講師の皆様、本当にありがとうございました。



校長のひとりごと

今号では小杉先生の話に掲載しましたが、大谷翔平選手の例を出して、睡眠の重要性についても触れておられました。大谷選手はナイターの次の日がまたナイターの時は、10時間から12時間くらいは寝ているそうです。将棋の藤井聡太さんも1日10時間睡眠をしているそうです。歴史上の人物でいうとアインシュタインも1日10時間睡眠の長眠実践者だったそうです。

厚生労働省によると推奨する睡眠時間は、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～12時間ということでした。みなさんのご家庭ではいかがでしょうか？我が子の睡眠時間を振り返ってみますと、特に小学校の高学年以降、ここまでの睡眠時間を確保できていた日は少なかったような気がします。携帯電話は中学生までは与えていなかったのですが、遅くまでテレビを見ている日が多かったような記憶があります。夕食時間が遅くなるなど、親の生活時間が子どもにも影響したとも思います。これも今振り返れば子育て反省点の1つです。睡眠中に分泌される「成長ホルモン」は、筋肉量を増やし、骨の成長を促すなど、体の成長を促進させます。また、脳の発達にも影響が出るそうです。睡眠をしっかりとって、朝食をきちんと食べて、朝から脳を活性化させて学習に臨むことで、良い学校生活につながると思います。