



# 学校だより

7月号



～豊かで調和のとれた子の育成～

くましく生きる人 かよく生きる人

<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/tana/>

みのたなくん

## 生活習慣の再見直しを

校長 酒井 浩明

梅雨前線や大雨の警報等が天気予報で流れる、夏本番といえる7月となります。

保護者の皆様には、5月8日から始めた『電子メールでのお子様の様子についての情報提供』並びに、短い期間での『家庭のICT環境の調査』に、ご協力いただきありがとうございました。

また、地域・保護者の皆様には、6月1日から12日までの2部授業（午前登校・午後登校）実施の期間中は、特に登下校の見守りに手厚いご協力をいただき、感謝申し上げます。

6月前半の学校が再開し2部授業と消毒作業でも慌ただしい時間の中で、本校の教員たちは、同じ授業を2回する大変さを感じるとともに、一人ひとりの子どもたちが集中して取り組むことができる様子を見たり、それを十分支援することができる少人数指導的なよさも感じたりしていたようです。

現在、6月後半は、再開第二期として半日授業の2週間を過ごしています。

この第二期からは、熱中症予防と3蜜を避けるために傘を差して距離をとり、マスクを外して集団登校をし、校内でマスクを着用する学校生活を過ごしています。

時間割も30分を単位として、10分間の中休みを入れるなど、児童の状況に合わせて運用する形の変則的な時間割を実施しています。

7月からは、学校再開第三期となり、小学校生活も通常の形に戻す予定です。

さて、休業期間中に、昼夜逆転の生活をしたり、部屋でスマホやタブレットでゲームを長時間したりする生活となり、抜け出せていない子どもたちはいませんか？

また、私たち大人も、ネット上の情報に過度に注目してスマホ等が手放せなくなってしまい、依存している面はないでしょうか？

「スマホ依存から脳を守る」（朝日新書）の著者中山秀紀さん（久里浜医療センター勤務）によると、ゲームによるスマホ依存症は、初期はゲームをすることで快楽を得るが、次第にゲームをやらないとイライラする「不快」が生じ、その不快を解消するた

めにゲームをやっ  
てしまい、その結  
果、不快感が増し  
ていく「負の強化」  
が起きる。

また、ゲームは、  
低年齢から始めら  
れるので、依存が  
進むリスクが高ま  
る。オンラインゲ  
ームは刻々と進化しており「ずっと快楽が続く無限性をもつ最高の依存物」という側面があるとのことです。

家庭でのスマホゲーム対策は、

- ・使う前に、依存症のリスクを親子で勉強する
- ・子どもの前では親はスマホ利用を控える
- ・使い始めたら時間などのルールを決める
- ・他の遊びや部活、習い事の機会をつくる
- ・依存の疑いがあったら早期に医療機関へ相談するとのことです。【以上新聞記事から抜粋引用】

例年と異なり今年度は、学校でも子どもたちに学年に応じたネットゲームやネット依存に関わる指導を行います。

しかし、これを機会に、私たち大人が、「ネットやスマホゲームの依存症になるのでは？」と、家庭での生活習慣に目を向けて、利用ルール等をもう一度確認し、見直すことがとても必要です。

例えば、私たち大人も、家に帰ってきて新型コロナウイルス感染症の話題をネット上で次々探して見ているのをやめ、スマホ等から1・2日離れられることも大切なのかもしれません。

是非、学校再開第三期を、よりよい生活習慣を取り戻すよい機会としていきたいと思っていますので、学校ホームページに掲載している資料もご活用いただき、ご協力をお願いします。

### 【お知らせ】

本校第二校舎非常口は、地域防災医療拠点で出入り口として使用します。非常口付近で大きく育ち、歩行の邪魔となっていたコブシの木を6月中旬に伐根しました。



＜収穫を待つ田奈っ子菜園のナス＞