

「早寝」「早起き」「朝ごはん」

新学年になり2ヶ月が経ち、子どもたちも新しい友だちが増え、環境にも慣れてきました。学習面や生活面においてもそれぞれの学年の発達段階に応じて学校生活が進められています。

さて、5月29日(土)の神戸新聞わがまちの紙面に次のみだしのものがありました。

たつの市内で調査 ユーチューブ利用 小中学生6割 毎日1時間超

今回は、スマートフォンの利用や生活リズムについて考えてみたいと思います。新聞記事にある調査を行ったのは、今年3月に大学を卒業した方で小宅小学校の卒業生でもあります。子どもとインターネットの関わりに興味があり大学時代は「ソーシャルメディア研究会」に所属し、自分たちで研究するだけでなく、たつの市内をはじめ小中学校のケータイ・スマホ教室などにもボランティアとして参加し子どもたちと一緒にスマートフォンの使い方を考えてきました。

調査から小学生で平日ユーチューブを2時間以上視聴している子どもは、その他の子どもに比べて就寝時刻が11時を超える割合が約2倍、12時を超える割合が約4倍になるなどの記載がありました。しかし、今の時代はネットを利用し動画を見たり、情報を交換したりすることは日常生活の一部になっているのが現実です。家庭の中で子どもと一緒にルールを決め、子ども自身が利用時間をコントロールできる力を身につけていくことが大切という内容でした。

就寝時刻が遅くなる→朝、起きにくくなる→朝ごはんを食べる時間がとれない→1日のスタートがうまくできない→生活の乱れ・・・という良くない生活習慣にならないようにしないといけません。

「早寝・早起き・朝ごはん」という運動があります。体内の成長ホルモンは夜寝ている間に分泌され、子どもたちの体調を整え発育を促します。よく眠れると朝の目覚めも良くなります。そして、朝ごはんを食べることで脳の活動が活発になり、勉強の能率も上がります。食事をすることで体温があがり、かむことで脳も刺激され、ますます体調が良くなります。きちんと朝ごはんを食べる習慣は脳の働きをよくしてくれます。成長期の子どもたちにとって、「早寝・早起き・朝ごはん」は基本的な生活習慣を定着させていく糸口となる代表的な合い言葉だと思います。ご家庭でのご協力をお願いいたします。

タブレットを使った学習の様子

一人1台配布されたタブレット端末を活用した5・6年生の学習の様子を紹介します。Classroomという機能を活用し、担任が入力した内容をもとに連絡帳を書いています。休み時間にはタイピング練習をすることにも取り組んでいます。

[6年生]

- ・算数「分数のかけ算」の学習でJamboardという機能を使い図や式を書き込みました。
- ・総合的な学習の時間でアンケートを行う際にGoogleフォームを活用し効率的に集約を行いました。



[5年生]

- ・社会科や総合的な学習の時間にグーグルアースを使って教科書に出てくる地名を検索したり、たつの市の産業について調べたりしています。



◎使い方のきまりを守って活用場面が広がっています。

小宅小の人気スポット

5月10日に地域の方より鯉を20匹いただきました。鯉のぼりの風景が美しい季節は過ぎてしまいましたが、「おやけ石うす山」にある池の鯉はとても元気に泳いでいます。池の水が流れ出る水路には、ザリガニやアメンボウもいて、休み時間の人気スポットになっています。



(校報おやけ6月号より抜粋)