



# すずかけ

6月号 高松市立川東小学校 2022.5.31



## 校長だより

## 自分の生活を見つめ大切にする

校庭に紫陽花の花が咲き始めました。これから梅雨の時期に入ります。子どもたちも体調を崩しがちになる時期となることから、健康を維持し、いい一日を過ごせるようにしたいものです。そこで重要になるのはやはり基本的な生活習慣の定着により生活リズムを整えることです。下校してから就寝時刻までの家庭生活において、夕飯や入浴の時間等も考慮したうえで、自由に使える時間の中で、宿題等のすべきことや、テレビ視聴、読書、ゲーム等の好きなことを行い、時間を上手に使いながら明日への英気を養うことが重要です。

毎週土曜日、四國新聞に「さぬきっ子生活改善プロジェクト」と題し、中高生の生活における意識調査データや、それに対する提言が掲載されています。記事によると、スマホ利用の長時間化によって勉強時間や睡眠時間が削られ、結果、小学生で就寝時刻が10～12時が6.9%（平日）、13.6%（休日）となっており、12時を越える場合もあるようです。昨年度実施した全国学力学習状況調査（6年生対象）や香川県学力学習状況調査（5年生対象）の質問紙調査からは、本校児童のゲームやスマホの長時間使用、それに伴う勉強時間削減や就寝時刻の遅さが課題として表れています。そこで、本校では今年度、「基本的な生活習慣定着による自立した生活」を教育重点項目に挙げ、これまで行っていた清潔チェック（毎月1回）や、長期休業明けの生活リズムチェック（4、9、1月）を、ご家庭にも協力いただきながら、より効果的に行い、児童が自らの生活を見つめ、生活をコントロールする力を身に付けられるよう取組を進めています。下欄記載のスマート・メディアデー（6月）も同様です。体づくりの基礎期にあたる小学生の今だからこそこの基本的な生活習慣の定着は特に大切であり、そのために、学年の発達段階に応じておとながリードして生活リズムをつくる手助けをする必要があります。そうして自分自身の生活を大切に、「自立」できるよう支援していきたいと考えます。なお、本日お渡しした「ほけんだより」には4月の生活リズムチェックの結果が示されています。また、高松市公式HP内の5月「教育長ひと言」は生活習慣についてです。ぜひお読みください。

ある資料に書かれていたことです。現在、大リーガーとして活躍している野球選手、大谷翔平選手や菊池雄星投手、日本で将来を嘱望されている佐々木朗希投手はいずれも岩手県出身です。同県内には、小中高の各年代の優秀な指導者が、成長過程で無理をさせない育成方法で、選手の能力を上手に引き出しているといえます。あるスポーツジャーナリストは「岩手県の県民の多くが規則正しい生活を送っている」という点に着目しています。総務省実施の社会生活基本調査によると、岩手は47都道府県の中で一番の早起き県であり、早寝は3位、睡眠時間は4位ということ。「早寝早起きは三文の得」…この昔からの言い伝えは、スポーツ選手をみざす子どもたちだけでなく、発育途上にある子どもたちにとってやはり大切な教えなのかもしれません。

## スマート・メディアデー

今年度も引き続き、スマート・メディアデーを実施いたします。6月15日（水）～23日（木）に設定しています。スマート・メディアとは、メディアのよさと危険性の両面を知って、うまく（スマートに）メディアを使うことです。メディアを全く使わないことが目的ではなく、家族と一緒にメディア利用の仕方や付き合い方を考え、自分の生活を見直すことや家族のふれあう機会を設けることにより、自分がメディアに依存して生活していることに気付くなど自己管理能力を高めることを目的としています。昨年の実施後には保護者の方から、「家族の会話が増えた」「ルールを再確認できた」「生活習慣の改善が見られた」などの声をいただいております。

この機会にぜひ、メディアとの付き合い方や自分自身の生活習慣について、ご家族で話し合ってみてください。



## マイ・スタディ

川東小学校では、今年度も「マイ・スタディ」の取組を行います。「マイ・スタディ」とは、児童の学力定着のために、課外の時間を活用した学習プログラムです。今年度も各学年で身に付けるべき力の補充学習を行いたいと思います。毎月第2・4火曜日の放課後に行います。各担任より「マイ・スタディ参加確認書」を配布しますので、詳細はそちらの文書にてご確認ください。

