

# ねれかて

ねばりづよい子、れいぎ正しい子、からだをきたえる子、てをつなぐ子

豊田市立平井小学校

校長だより

令和5年 9月29日

## 5年生が「笑樂緒」キャンプを行いました

5年生が9月14日（木）から9月15日（金）の一泊二日で、六所山少年自然の家でキャンプを行いました。今回の5年生のスローガンは「一生に一度の笑樂緒キャンプ～友にもう一歩前へ」でした。初日のオリエンテーリングは、急な雨のためお弁当を先に食べました。その後の野外炊飯によるカレー作りでは、さわやかな風が吹き抜ける中、友だちと一緒に野菜を切ったり、火をおこしたりしながら協力して作り上げたおいしいカレーを食べました。特に、野菜を切る場面では「僕・私も切りたい」と積極的に調理に取り組む多くの児童の姿が見られました。また、煤が付いた鍋を丁寧に磨いて班のために協力を惜しまない児童の姿も見られました。さらに、夕方から行われたキャンプファイアーでは、各班がダンスや劇を披露して、友との楽しいひと時を過ごすことができました。今回のキャンプでは、様々な場面で仲間のために協力できる5年生の姿を見ることができました。今後は、高学年として平井小学校を牽引する5年生の姿に期待しています。



## 友だちのよさを認め合う子どもたち

右の写真は、ある学級の後方に掲示されている様々な色の花が咲いている木の掲示物です。実は、この掲示に貼つてある花びらの画用紙の一枚一枚に、「級友が親切してくれたこと」「あいさつの声をかけてくれたこと」「授業中の級友の頑張り」など様々な場面での「友達のよさ」を認める言葉が書かれています。このような活動を継続することで、よりよい学校生活を送るために頑張ろうという気持ちをもつ児童が徐々に増え、自己肯定感を高めていきます。そして、「もっと頑張れる」自分へと成長することができます。



## 学習に取り組む子どもたち

2年生の国語の授業では、児童が楽しみながら学習を進めています。授業では、子どもたちが、登場人物の行動を想像しながら子ども同士で**感じたことを共有し、言葉がもつよさを感じて思いや考えを伝え合う**活動を行いました。

今回の授業では、一人一人の子どもたちがねことねずみの行動や気持ちを理由と共に具体的に想像し、想像したことを動きや音読で精一杯表現していました。

平井小学校では、今後も一人一人の**子どもたちが主体的に学習に取り組む**ことができる授業を目指していきます。



## 全校でよい睡眠がとれるように取り組みます

9月27日に、学校保健委員会を開催しました。講師にあいち健康プラザの大脇花菜様をお迎えし、4年生から6年生の児童に行ったアンケートを基に「笑顔ちゃんとびっくり睡眠のひみつ～できることからはじめよう～」をテーマに話を聞きました。デジタル機器を使っている人ほど寝る時刻が遅いという事実を知り、少しでもデジタル機器を使う時間を少なくして睡眠時間を確保できるよう、全校児童を対象にした点検活動（グッドスリープカード）を10月2日（月）から行います。

### ＜グッドスリープカードの進め方＞

- ・1週間、寝る時刻、デジタル機器をやめる時刻が守れるように点検する。
- ・自分でデジタル機器を使うルールを考え（保護者と相談してもよい）、守れるように点検する。
- ・保護者の方からの欄を設け、家庭との連携を図る。
- ・継続を図るため、**11月と1月にも点検活動**を行う。

ト～しっかりすいみんプロジェクト～

### グッドスリープカード

年 組 姓 なまえ

デジタル機器を使っている人ほど、ねる時こくがおそい！

1. ホップ：自分がどのくらいデジタル機器を使っているか知る。  
★9月のカードを見て、自分で決めた自ひょうを書こう。  
①画面を見ることをやめる時こく（ ）時（ ）分  
②をまもれた〇の数（ ）こ

2. ステップ：デジタル機器を使うルールを考える。  
★ねる時こくひょうをきめよう。  
★ねる時こく、画面を見ることをやめる時こく、自分のルールをきめよう。

①寝る時こくの自安 1・2年生：9時まで 3・4年生：9時30分まで 5・6年生：10時まで	②画面を見ることをやめる時こくの自安 ねる1時間前には画面を見ない	③自分のルール デジタル機器を使うルール …時間や場所を決めよう ・ゲームは1日1時間まで ・ふとんの中で使わないなど
---	--------------------------------------	---

3. ジャンプ：ルールに取り組む  
★もくひょうをまもれたら〇、まもれなかつたら×を書こう。

1時間前がどうしても無理な人は、9月より少しずつもよくなるようにしていこう。

うらに書いてある「よいすいみんをとるためのコツ」も参考に。

10月	自分で決めた 自ひょう	2日	3日	4日	5日	6日	〇の 数
①ねる時こく	時 分	〇	〇	〇	〇	〇	〇
②画面を見ること をやめる時こく	時 分	〇	〇	〇	〇	〇	〇
③じぶんのルール	〇	〇	〇	〇	〇	〇	〇

＊かんそう  
＊どれかに〇をつけてかんそうを書こう。

○保護者の方から  
＊どれかに〇をつけて一言かサインをお願いします。

①とてもまもれた 〇すこしまもれた △あまりまもれなかつた ×せんせんまもれなかつた ・9月より （できだ・できなかつた）	＜かんそう＞	①すんで取り組んでいた。 ②声をかけると取り組めた。 ③あまり取り組めなかつた。 ④全然取り組めなかつた。 <一言またはサイン>
--	--------	--

10日（火）に提出してください。

＜保護者の方へ＞

デジタル機器の使用時間については、多くのご家庭で「なかなか守れない」「言っても聞かなくて…」と困ってみえることの1つではないでしょうか。

今回、あいち健康プラザの大脳先生のお話を聞いて、ホップ・ステップ・ジャンプで、グッドスリープカードを作りました。ぜひこれを機会に、デジタル機器とうまく付き合えるように、家庭でも取り組んでください。

9/27 学校保健委員会 大脳先生のお話より

テジタル機器を使いすぎない工夫



①ホップ

自分がどれくらいデジタル機器を使っているかを知ろう！



②ステップ

デジタル機器使用のルールを考えよう！

【時間】や【場所】を決めよう  
(例)・ゲームは1日1時間まで  
・ふとんの中で使わない

③ジャンプ

考えたルールに取り組んでみよう！  
(おうちの人と一緒に)



今の生活に合ったルールを家族でくり返し話し合い、一緒に決めて、実践し、ルールをアップデートしていくことが大切です。

参考: ゲーム時間規制ガイドマニュアル作成者会議 ゲーム時間規制ガイドマニュアル-2022

あいち健康プラザ

デジタル機器を使いすぎると…

集中力が低下し  
成績が下がる



骨や筋肉が  
弱くなる



視力が低下する



こまめな休憩をして、使いすぎに注意にしよう！

参考: 厚生労働科学研究報告書, 2019

あいち健康プラザ

よい睡眠をとるためのコツ(まとめ)

起きる

朝

昼

夕

夜

ねる

太陽の光を浴び、朝食を食べる

からだをよく動かす

仮眠をしない

カフェインを控える

お風呂は早めに入る

夜食はやめる

眠りやすい環境に整える



平日も休日も  
同じ時間に  
起きる・ねる

不安や緊張を  
溜めこまない

ねる1時間前から  
デジタル機器の  
画面を見ない



あいち健康プラザ