

# ねれかて

豊田市立平井小学校  
校長だより  
令和5年 9月29日

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

## 5年生が「笑楽緒」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「一生に一度の笑楽緒キャンプ～友にもう一步前へ」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、この掲示に貼ってある花びらの画用紙の一枚一枚に、「級友が親切にしてくれたこと」「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「笑顔ちゃんも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。

トシがけすいみんプロジェクト

### グッドスリープカード

※ 年 組 番 名

デジタル機器を使っている人ほど、ねる時こくがおそい！  
＜デジタル機器を使いすぎない工夫＞

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、自分で決めたひひようを書こう。  
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。  
＜自分のもくひひようをきめよう＞  
★ねる時こく、画面をみることをやめる時こく、自分のルールをきめよう。

①寝る時こくの目安	②画面をみることをやめる時こくの目安	③自分のルール
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	やめる時こくの目安 ねる1時間前には画面を見ない	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。  
★もくひひようをまもれたら〇、まもれなかったら×を書こう。

1時間前がどうしても無理な人は、9月より変えてもよくなるようにしてこう。

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	自分で決めたひひよう	2日	3日	4日	5日	6日	〇の数
①ねる時こく	時 分						
②画面を見ることをやめる時こく	時 分						
③じぶんのルール							

★かんとどう  
↓どれかに〇をつけ、かんとどうを書こう。

○保護者の方から  
↓どれかに〇をつけ一言かサインをお願ひします。

④とてもまもれた 〇すこしまもれた △あまりまもれなかった ×ぜんぜんまもれなかった ・9月より (できた・できなかった)	＜かんそう＞	①す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った。 ④全然取り組めなかった。 ＜一言またはサイン＞

10日（〇）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脇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 大脇先生のお話より

### デ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らう！

**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：ゲーム依存症の対応マニュアル作成委員会「ゲーム依存症の対応マニュアル」2022

### 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！**

出典：厚生労働科学研究所「2019

## よい睡眠をとるためのコツ(まとめ)

