



## 小学生のベスト睡眠時間は？

校長 瀬戸ロ一郎

サザンカの花が咲きほこり、モノトーンの冬景色の中、鮮やかな色彩が目を惹いています。いよいよ2学期も本日までとなりました。保護者・地域の皆様には、今学期・本年もたいへんお世話になりました。コロナ禍の中ではありますが、児童は元気に勉強や運動に励み、大きな成果を上げた2学期となりました。

先日、志布志市学校保健会で、増田クリニック院長増田彰則先生の講演がありました。演題は「子どものメディア依存に対する家庭と学校の取り組み」で、ネット依存の問題について話されました。ネットやゲームを長時間すると、「睡眠がとれなくなる」「イライラして切れやすくなる」だけでなく、「脳に傷がつく」ことがあり、睡眠や成績に悪い影響を与えることが科学的に確認されたと強調されていました。以下印象に残った点です。

- ・2歳までは、スマホなどの映像を見せてはいけません。
- ・スマホやゲーム・TVは1時間以内。
- ・小学生のベスト睡眠時間は9時から6時までの9時間。
- ・就寝の1時間前までにメディアを止める。

本校でも、一部の児童に、ネット依存による生活習慣の乱れや学業への影響、睡眠障害、SNSによるいじめ等の問題が発生しています。これまでの取組より更に厳しいものが必要だと増田先生は指摘されていました。

冬休みは、スマホやゲーム等メディアコントロールと睡眠時間確保を目指し、御家族揃って楽しい年末年始を送っていただきたいと思います。

## 授業参観、PTA、学校保健委員会

今学期最後の授業参観、PTAを11月30日(水)に実施し、授業参観は廊下からでしたが、多くの保護者が参観されました。学校保健委員会は家庭教育学級と兼ねて実施し、カウンセラーの森吉里奈氏に保護者向けの講話をしていただきました。「こどもの心の育ちを支える」をテーマに生活リズム、家庭での対話、スマホやゲームとの付き合い方など、子供の心身の健康や成長に関わる身近な事例を中心に話をしてくださり、参加された保護者の方々はうなずきながら熱心に聞かれていました。



## 人権週間 子供の人権プロジェクト

12月初旬は人権週間でした。12月7日(水)に「子供の人権プロジェクト推進校」の取組として人権教室を実施しました。県教育庁人権同和教育課黒川指導主事に特別授業をしていただきました。児童は好きなものによってグループを作る活動や先生の指示で絵を描いたり、児童同士で比べたりする活動をとって個々の好みや感じ方がちがいで、お互いに尊重することが大切であることを学びました。



## 持久走大会

12月10日(土)、持久走大会を市陸上競技場及び周辺で低・中・高学年で時間をずらして実施しました。当日は天候に恵まれ、児童は自己記録更新を目指して頑張りました。多くの方々が応援くださり、ありがとうございました。



## CS香月あいさつ見守り隊定例会

12月16日(金)、CS香月あいさつ見守り隊の定例会を開催しました。各地域の情報交換をとおして児童の登下校の安全確保に向けた取組について確認することができました。今回をもって上昭和の有川行雄さんが御勇退されることとなりました。これまで児童を見守りくださり、ありがとうございました。



## 門松作り

12月18日(日)、PTA志部を中心に門松作りを行いました。正門工事のため本年度は南門のみの設置になりましたが、立派な門松に仕上がりました。ぜひ御覧ください。



## 【1月の主な行事予定】

- 1日(日) 元日
- 9日(月) 成人の日
- 10日(火) 3学期始業式(午前 給食なし)  
PTA立哨指導(～14日)
- 12日(木) 植樹体験(6年)
- 16日(月) 給食週間・学級費等集金週間(～20日)
- 17日(火) 鹿児島学習定着度調査(5年国・理)
- 18日(水) 鹿児島学習定着度調査(5年社・算)
- 20日(金) 体育センター出前授業(6年)
- 24日(火) 志布志中学校入学説明会  
(6年 香月小体育館)
- 26日(木) PTA運営委員会

