



# 厚小だより

NO・5

令和6年8月30日(金)

発行者

厚岸町立厚岸小学校

校長 淵本浩之

## 我が家のルール

夏休みも終わり、2学期が始まってから2週間ほどが過ぎようとしています。子どもたちの笑顔と元気な姿が学校に戻ってきています。子どもたちがいてこそ学校は本来の姿になるのだと、いつも始業式の日を思います。

さて、2学期始業式に「生活習慣アンケート(6月実施)の結果」をまとめたお知らせを配付させていただきました。子どもたちが自分の体を大切に、メディアと上手に付き合いながら、規則正しい生活習慣を送るために、改めて現状を把握するために行ったものです。詳細については配付されたプリントをご覧くださいなのですが、その中で私が気になったのが「学校がある日の起きた時の気分や体調」についての質問の回答です。スッキリ目覚めているのは全体の37.0%で、他は眠気や体の不調(45.6%)や空腹(17.2%)があると答えています。昔から「早起きは三文の徳」と言いますが、早起きしてスッキリとした目覚めは、頭(脳)がしっかりと働くことにつながります。そのためにも質の高い睡眠時間をしっかり確保する、生活リズムを整えるというのとても重要です。朝、スッキリと目覚めていないという子は、睡眠時間や生活のリズムを見直してみるのも1つの方法ではないかと思っています。

また、スマホやタブレットを寝る直前まで使用していると、その光が脳を覚醒させ睡眠に悪い影響を与えてしまいます。ですからスマホやタブレットの使用時間帯についても気をつけてほしいと思っています。そしてスマホやタブレットの1日の利用時間が、生活習慣アンケートによるとおよそ3割の子どもたちが3時間以上となっているのも気になりました。ただ、低学年(1・2年生)では3時間以上が0人という結果が出ていますので、学年が進むことで利用時間が長くなっていると思われます。このことについては別の調査結果もあります。4月に行われた6年生対象の全国学力・学習状況調査に児童質問紙というものがあります。そこで、3時間以上スマホやPC、TVでゲームをしている子の割合は54.5%でした。高学年の方がスマホを所持している割合が高いということもあるので、利用時間が長くなっていると考えられます。また、スマホなどの使い方についての家の人との約束(ルール)がないという子の割合が36.4%という結果でした。家庭学習の時間は確保されているのだろうか、寝る直前まで使用していないだろうか、睡眠時間を削っていないだろうか、ルールがないことで歯止めがきかなくなっていないだろうか、心配しています。

ところで皆さんの家庭では「我が家のルール」というもの、どのようなものがあるのでしょうか。寝る時刻、朝起きる時刻、遊んでもよい時間、家で子ども達の役割(お手伝い)、嘘はつかない、自分がされたら嫌なことは他の人にしない、ゲーム機やスマホ、TVなどの情報メディアの使い方などなど、生活上、道徳上のルールがあるかと思います。子どもたちは幼少期から家庭で、ルールや約束を守ったり、破ってしまったりしながら、人との関係の在り方や責任感、規律、自制心、社会スキルなどを学んでいきます。時にはルールについて「〇〇さんの家でこうなんだって」と子どもたちが不満をもちますこともあります。その時は他の家のルールを否定したり「うちがうち」で片づけるのではなく、ルールを決める時と同様に、なぜ我が家ではそういうルールなのかを説明したり、そのことについて子どもたちと話し合うことが大切です。低学年のうちは大人の関与が強くなってしまい、大人が決めたルールになってしまいますが、それでも子どもたちが“自分が納得した、自分で決めたルールなんだ”という意識をもたせることが大切です。そして成長にあわせてルールを変えていったり、大人の関与を弱くすることも必要です。

学校では今後、生活リズムチェックシートの活用や家庭とのルールの共有などの取組を進めていきます。この機会に改めて、「我が家のルール」についてお子さんと話し合ってみてはどうでしょうか。





# 着任されました



8月20日(火)新しいALT ショーン先生と長崎 航実習生の着任式を行いました。ショーン先生は、アメリカから来町されております。コール先生に変わるALTで、主に、今後の外国語活動を一緒に過ごしていきます。また、長崎先生は本校卒業生で、現在、北海道教育大学釧路校に在籍しており9月17日(火)まで予定している教育実習生として、主に4年生と一緒に教育活動を進めていただきます。街で見かけたりしたときなど、お気軽に接してください。



各学級通信でも紹介されていますが、玄関には、夏休みに取り組んだ力作が並んでいました。



8月21日(水)に文化厚生部の方が中心となって子どもたちの登校を見守っていただきました。ありがとうございました。専門部会が縮小される中、PTA活動も少しずつ復活してきました。各部の計画が順調に進められるように、今後ご理解とご協力をお願いいたします。

## PTA見守り活動



## 湖南地区学校運営協議会

8月22日(木)5校時目にコミュニティースクールの皆さんに授業参観に来ていただきました。1年生の元気な姿や4年生でのアクセシ



ソウ、6年生では厚岸の歴史についてなど、ふるさと教育に係わる学習内容も見えていただくことができました。



身の回りの整理整頓を心がけよう  
〔9月15日まで帰宅時間は18時00分まで、10月31日まで帰宅時間は17時00分です〕

日にち	主な行事
1日(日)	
2日(月)	あたりまえチェック
3日(火)	朝会 防犯訓練
4日(水)	朝読書
5日(木)	芸術鑑賞
6日(金)	シェイクアウト訓練 スタディタイム 委員会 読み聞かせ 郷土資料館見学(4年)
7日(土)	
8日(日)	
9日(月)	午前授業
10日(火)	5時間授業
11日(水)	朝読書 カキ種苗センター見学(3年)
12日(木)	修学旅行(6年)
13日(金)	修学旅行(6年) スタディタイム(低) 読み聞かせ
14日(土)	
15日(日)	
16日(月)	敬老の日
17日(火)	朝会
18日(水)	朝読書
19日(木)	
20日(金)	クラブ スタディタイム 読み聞かせ
21日(土)	
22日(日)	秋分の日
23日(月)	振替休日
24日(火)	歯科指導(2年) 外清掃
25日(水)	朝読書 ブックフェスティバル(低)
26日(木)	北方領土見学(4年) 着衣泳(3年)
27日(金)	5時間授業 あゆみ配布
28日(土)	
29日(日)	
30日(月)	生活リズムチェック週間(～10月4日)

今年度から、皆様のご理解とご協力をいただき、児童玄関開錠を基本8時00分とさせていただきます。今後も、天候によっては児童登校の様子を見ながら、早めに関錠させていただく場合もございますので、予めご了承ください。