



下境っ子

直方市立下境小学校
校長 塩田 朋久

I. 1月17は「防災とボランティアの日」

元日から、考えられない地震や事故が続きました。能登半島地震に際しまして、被害にあわれた方々に心からお見舞いを申し上げますとともに、今後一日も早い復興をお祈りいたします。

1995年（平成7年）、1月17日は「阪神・淡路大震災」がおきた日です。朝、テレビからあり得ない光景が映し出されて、地震の恐ろしさを感じたことを今も覚えています。その後も、新潟県中越地震、東日本大震災、熊本地震など、大きな地震がありました。日本はどこで地震がおきてもおかしくない国です。頭で分かっていても、実際に地震が伝えられると、どうしたらいいんだろう、何ができるのだろう・・・と自分の無力感を感じてしまいます。

17日は、「防災とボランティアの日」です。阪神・淡路大震災の教訓を生かすために設けられた日です。本校でも、2月に地震対応の避難訓練を行いますが、子どもたちの学年に応じて防災に対する学習を行っていきたいと思います。

「じぶんで！！ウィーク」について

来週22日（月）～28日（日）は、一中校区全体の取組である「じぶんで！！ウィーク」です。この取組は、保護者の方と協力して、子どもたちに望ましい生活習慣を身に付ける（意識づける）ことが目的です。毎学期行っているので、すでにご承知でしょうが、次の点についてお子さんへの意識づけをお願いします。

① 起床・就寝時刻を守る

心と体の成長にとても重要な「睡眠」。小学生段階では9～11時間の睡眠が必要だとされています。しかし、内閣府の調査によると、10歳以上の小学生の平均睡眠時間は「8時間41分」で、充分な睡眠を取っていない現状のようです。遅くまで、スマホやタブレットを触り、就寝時刻が遅くなると、当然、睡眠時間が短くなるとともに、授業中に眠くなる・集中力がなくなるといった結果につながります。生活リズムの基本である「起床」「就寝」ですので、習慣化したいですね。

② 家庭学習の時間を確保する（目安：10分×学年）

家庭での学習は、学校で学んだ内容を復習したり、興味のあることを進んで学んだりするなど、学力に大きく関わっています。おうちの方にとっでもお子さんの学習状況を把握でき、つまずきの克服に大きく関わってきます。まずは、宿題を確実に行うよう、ご支援をお願いします。

③ スマホやタブレット、ゲーム等の時間は、おうちの方と決めた時間内で終わる

私たちが子どもの時は「テレビの時間」、その後は「ゲームの時間」、そして今は「スマホなどで動画を見たりゲームをしたりする時間」が問題視されています。例えば、毎日3時間スマホなどを触っているとしましょう。すると、年間では「3時間×365日=1095時間」となり、小学校6年生の年間授業時数「1015時間」を超えることになるのです。子どもは大人の目と指導がないと、あの手この手で使い続け、しかも、使いこなすのも大人より早いものです。この機会にルールを決めたり再確認したりして、けじめをつけた使用を意識させましょう。



ルールを守って