

山なみ

NO. 7

ゲームと睡眠

校長 桑 原 久 美

とうとう雪が降りました。芝に積もった雪を丸め楽しそうな子どもたちと、冷たい手をさすりながら登校する子どもたちの対比が見られた朝の様子でした。

先日の学芸会には、たくさんの保護者・地域の皆様にご来校いただき誠にありがとうございます。熱のこもった演技や演奏に感動した時間でした。

話は変わりますが、最近の子どもの様子で気になることがあります。一つは、登校ぎりぎりまで寝ていて朝食抜きで学校に来ている子が、機嫌が悪く学習に気持ちが向かなかったり集中できなかつたりという状況です。一つは、睡魔に勝てず学校でうとうとしてしまう状況です。どちらも、夜中のゲームや動画視聴が影響しているようです。

この文書を読まれている皆さんは、ぐっすり眠れていますか。お子さんはどうでしょう。子どもに個室が与えられている環境では、把握することが難しいかもしれません。また、一緒に寝ていても、夜中に起きている子どもに気づかない場合もあるでしょう。小学生の理想の睡眠時間は9～12時間とされています（Science Portalより引用）。次の文章のような対策も掲載されています。

「こどもは夜更かしや朝寝坊しやすい。気づかないうちに睡眠不足になりやすい」とし、保護者、家族など周囲の人間に注意を呼びかけている。大人版同様、睡眠の質に関する生活習慣での注意点も例示。起床後から日中にかけて太陽の光を十分浴びることや、朝食をしっかりとること、ゲーム・スマホ利用などのスクリーンタイムを減らして体を動かすことなどを挙げた。

睡眠の必要性は、心身の成長と発達、情緒の安定、学習能力の向上、日中の活動の質の向上などが挙げられます。全ての子どもの睡眠時間を十分に確保できるよう、ご協力をお願いします。

その睡眠の妨げの一因である、ゲームや動画視聴ですが、本校の生活リズムチェックの調査では、2回目の結果で大半の学年でメディア時間が微増となっています。睡眠時間との関係があるかは分かりません。しかし、一度始めたら終わることが難しいことを考えると、ゲームで夜更かしをすることも考えられます。ゲームや動画視聴をしていい時間や、止める時刻が明確になっていると、約束を守りやすくなるでしょう。また、夜中に目が覚めたとしても、手の届くところにスマートフォンやタブレット端末が無ければ、未然に防ぐことができるでしょう。家庭でのルールを子どもと再確認をお願いします。

令和7年度 学芸会 10月26日(日)

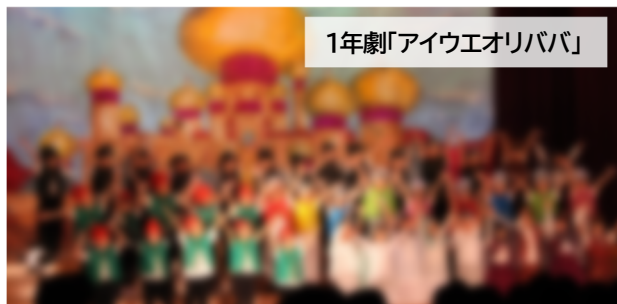
10月26日(日)、本校体育館にて令和7年度の学芸会を開催しました。今年のテーマは「みんなが主役!心をひとつに、最高の学芸会にしよう」。各学年が工夫を凝らした劇や音楽、ダンスなどを披露し、会場は温かい拍手と笑顔に包まれました。

学習指導要領では、学芸会などの文化的行事のねらいが以下のように示されています。

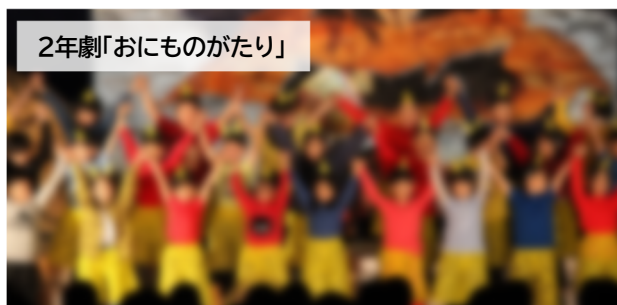
平素の学習活動の成果を発表し、自己の向上の意欲を一層高めたり、文化や芸術に親しんだりするようにすること

子どもたちは、今回の学芸会の取組を通して、自分や友達のよさを見付け合う喜びを感じるとともに、自分の成長を振り返り、自分のよさを伸ばそうとする意欲をもつことができたのではないかと思います。

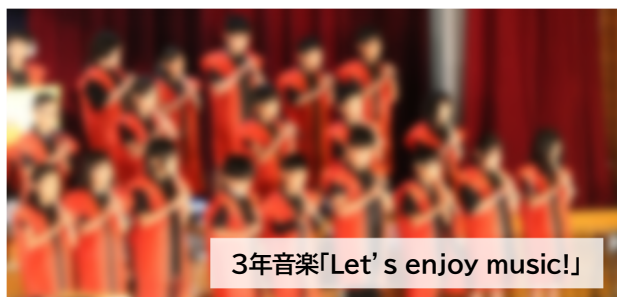
当日ご来場いただいた保護者の皆様、地域の皆様、温かいご声援、ありがとうございました。



1年劇「アイウエオリババ」



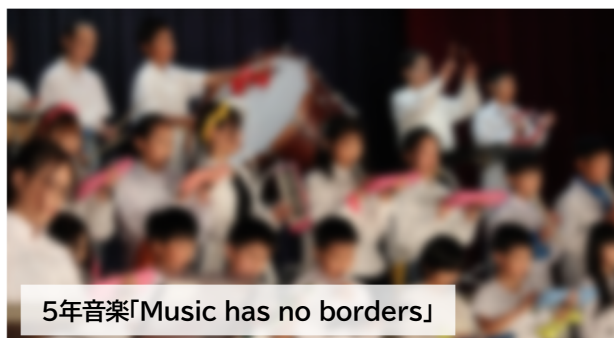
2年劇「おにものがたり」



3年音楽「Let's enjoy music!」



4年劇「ねこの国のお客さま」



5年音楽「Music has no borders」



6年劇「はだしのゲン」

中学校職場体験 10月15日(水)

10月15日(水)に上富良野中学校の2年生が職場体験で来校しました。今回来校したのは本校の卒業生5人。教員の仕事の実際について体験したり、学校で働く人々と接したりしながら、学ぶことや働くことの意義について理解を深めていました。



■上富良野町児童生徒作品展
11月1日(土)~3日(月)
町内各校の児童生徒の作品が、標記の期間、上富良野町公民館に展示されます。お時間ございましたら、ぜひご覧になってみてください。

11月の目標

生活	(低)友達に優しくしよう
	(中)友達のことを考え、すすんで親切にしよう
	(高)よりよい上小を目指し、進んで行動しよう
保健	衣服の調節をしよう
給食	感謝して食べよう

11月の行事予定

3	月	文化の日
4	火	読み聞かせ3年、委員会、職員会議
5	水	朝会、お弁当の日
7	金	ロング昼休み、研修日、PTA 研修部講座「ヨガ」
10	月	定時退勤日
11	火	読み聞かせ4年
17	月	諸費振替日、職員会議
18	火	読み聞かせ5年、ロング昼休み
21	金	町教研大会、4時間授業(授業公開学級除く)
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	読み聞かせ6年、職員会議
26	水	定時退勤日
28	金	航空教室6年