



### 体育大会練習がんばっています

頭部を守る赤白帽子。きちんとひもがついているかのご確認をお願いします。

#### 低学年

子ども達を見ていると、話を聞くことがとても上手になっているのを感じます。教師が前に立つと自然と話声が減っていきます。こういう習慣がしっかりついていることが大切です。

ダンスも玉入れもどちらもかなり仕上がっていて、可愛い姿に見ている者皆笑顔になります。



#### 中学年

寺崎先生の指導、鶴田先生の熱血実技の下、皆集中して練習しています。筋肉痛の声があちらこちらから聞こえてきます。大体覚えたという子ども達が増えてきています。これからは、細部にこだわってポーズを決めていくこと、止めるところはびしっと止めるとメリハリのある演技となっていくのが楽しみです。



#### 高学年

赤白共に、応援団をつくりあげていく高学年の役割は重要です。どちらの団も声が日増しに大きくなっており、意欲が伝わってきます。

スタントもかっこよく決まってきました。限界と闘いながらも頑張っている姿が感動を与えます。



### 心身を鍛えることの基盤は**体調を整える**ことから

暑さがなかなか収まらないこともあり、体調不良による欠席や早退が増えております。今週は毎日2時間程度の練習が入っており、体力が奪われてしまっていることも一因と思われますが、生活リズムの乱れも気になっています。夜遅くまでオンラインゲームをして睡眠時間が少なく、体力が少なく体力が回復しない、寝坊して朝食をしっかりと摂らずエネルギー切れでばてやすいということが心配されます。教室を回っていると、よく子ども達が「おなかすいた～」と訴えてきます。早い子は2時間目が終わる頃にすっかりエネルギー不足という状態に・・・となっています。

この時期は特に体調を整えることを意識され、心身の回復のためにバランスのよい食事と睡眠に普段以上に心がけてくださいますようお願いいたします。「ごはんのみそ汁」は腹もちもよく、塩分やミネラルを摂取できる万能の朝ごはんであり、免疫力を高める作用も期待できます。みそ汁は手軽な味噌玉にされても時間短縮になります。和の朝食の力はあなどれません。小学校時代の生活習慣は大人になっても影響を与えとも言われます。今のうちに、自分で自分の体を大切にしていこうという習慣をつけていきましょう。

朝から30度近い暑い日が続いていますので、マスクをつけて登校すると朝から体に熱がこもり、熱中症を起こしやすくなります。家を出る際はポケットに入れて静かに一列で登校するように指導しています。

### 運動一色の中にもきっちり勉強も

今月の西部つ子ニュースにおいて**4年生のほぼ全員が漢字使用数10字×4学年=40文字**を達成することができました。一気に文章量も増えているようです。体育大会練習中もやるべきことは欠かさないとところが心を強くしていきます。授業中も落ち着いて取り組んでいる人が多いですね。

#### 除草のお礼

17日は活動支援部プラス有志の方による除草作業が行われます。夏休み中に野球部の保護者の方々がこまめに草を刈ったり、教頭先生が年度当初から草の根絶やしをしたりとたくさんの方の善意で今年のグラウンドはほぼ草がありません。子ども達が安心して運動ができる状態に整えられています。皆様の善意にこの場を借りて御礼を申し上げます。

#### ベルマーク収集及び整理のお礼

福祉厚生部の皆様にベルマークの整理並びに郵送までの作業をしていただきました。また、たくさんの皆様に収集にご協力いただいています。子ども達の活動支援に使っていきたく思います。この場を借りてお礼申し上げます。

大型の台風が近づいています。くれぐれもご用心ください。なお、マーチングフェスティバルの開催については、18日までに決定となります。

市報に教育長コラムが毎月掲載されています。今月は、ゲームやネット依存について心がけたいことがまとめられていました。30分以内であればゲーム等は学校の成績には影響しないというデータもあります。何事も限度を越えず、上手につきあうことが大切だと思います。ご一読くださいませ。

## 教育長コラム

### 「子どもたちがゲームやネット依存になっていないでしょうか？」

教育長 末次 利明

新型コロナウイルスの感染拡大でなかなか外に出ることができず、せつかくの夏休みの間も家の中で過ごす日々が続いた子どもたちが多かったことでしょう。学習や家の手伝い、室内での遊びなどで、自分なりに規則正しい生活を送れた子どもは大丈夫だと思いますが、生活のリズムが乱れてしまった子どもの中には「ゲームやネット依存になってしまったのでは？」と思うほど、長時間にわたってゲームやネットにはまったり、注意を聞かず食事も家族と同じ時間にできない、夜中まで起きていて朝起きられないといった状況になってしまった子がいるかもしれません。

市では8月25日から2学期が始まりましたが、生活のリズムが乱れて「登校時に眠たそうな顔で歩いている」「顔が青白く、以前のような元気がない」「授業中に眠たそうにしている」など、気になる状況がないことを願っています。

病的なゲームやネット依存にならないうちに、「依存状態」から日常に戻すにはどうしたらよいか、また、親として、学校としてどんなサポートが必要かについて考えてみました。

子どもはスマホやゲームを長時間しないと満足できなくなるなど、依存症に至るスピードが速いと言われているため、予防と早期の確認、早期対応が重要になってきます。

まずは「依存度合い」を簡易チェックするには、子どもの状態を把握するため、観察とともに、チェックリストを活用する方法が考えられます。チェックリストは、ネット上で確認できるものもあります。ただし、結果は決めつけないで参考としてとらえる程度にした方がよいと思います。

依存的傾向が見られるようでしたら、家族や教師など、周囲の大人がオンライン以外の望ましい生活を取り戻せるようにサポートしたり、チェックリストの結果をもとに、子どもが自覚している問題や困りごとを共有し、一緒に考えていくという態度で接

したりすることが大切だと思います。

元の日常に生活を戻していくためには焦って一方的に厳しいルールを課したり、機器を取り上げたりすると、かえって反発してゲームやSNSの利用を助長する恐れがあります。タイミングを見て子どもと話し合い、下記のようなことの中でできそうなことからお互いで約束できるようにしていくことが大切だと思います。



- ①生活習慣…起床・就寝時刻を決める、家族で食事をとる、散歩やストレッチをする等
- ②オンライン以外の活動…運動、外遊び、読書、映画、音楽、料理、ものづくり等を、できれば家族と一緒にやる
- ③学習面…宿題を一緒にやる、学習塾に行く等
- ④使用ルール…ルールを改めて決め直す、約束の時刻になったらやめる等
- ⑤コミュニケーション…お互いの気持ちを伝える、親子で一緒に話し合う等

しかし、親や教師が「何とかしなければ」と思うあまり、一人で抱え込んだり、間違った対処方法を行ったりすると逆効果になる場合があります。できれば、早い段階で専門家に相談し、専門的な支援や治療をしてもらうことが重要になります。

依存状態からの回復にはかなりの時間がかかりますし、家族へのケアも必要です。だからこそ、専門家から適切な対処方法を学ぶべきだと考えます。

大切なのは、子どもが一歩目を踏み出せるように一緒に取り組み、少しでもできたら（成長が見られたら）ほめたり、喜びを分かち合ったりすることです。

要は、「焦らず、無理なく、一歩ずつ進めること」が大切です。