小谷小だより

第 4 号 令和5年 7月18日

E-mail:kodani-sho@city.higashihiroshima.hiroshima.jp

自分を高める夏休みに(~もうすぐ夏休み~

本当に早いもので、もうすぐ夏休みが始まります。194名のYDK(やります できます 小谷っ子)たちが元気に前期前半を終えることができることを大変うれしく思います。4月から、運動会、修学旅行、野外活動、参観日等の行事や日々の授業等、保護者や地域の皆様にはご理解とご協力をいただき、心から感謝いたします。

夏休みは子どもたちにとって、何かに打ち込んで心身を鍛えたり、家庭の中で自分をコントロールして自律した自分を育てたりするのに絶好の機会となります。

しかし、長期間の休みになりますと、一番心配されることが油断や生活習慣の乱れから起こる事故・病気です。また、地域での生活

が中心となりますので、保護者がお仕事等で外出した後の生活や遊び方も心配となるところです。学校では、全児 童が無事故で病気もなく、有意義に過ごすことができますように指導を進めてきました。

ご家庭や地域においても、子どもたちが安全で楽しく、自分を高める夏休みになりますよう、お声かけやご配慮をよろしくお願いいたします。

おいしそうに色づいてきた2年生のミニトマト



インターネット・スマートフォン安全教室 ~安心・安全な活用をめざして~

教材① ゲームに夢中になると…(導入編) https://youtu.be/Aacn8oahPPc



教材② ゲームに夢中になると… (解説編) https://youtu.be/ftgyyezrwvg



《(ビデオ学習)授業では導入編を見ました。》

7月11日(火)にインターネット・スマートフォン安全教室を行いました。講師は昨年度もお越しいただいた石川千明先生です。「SNSの書きこみで気を付けることはどんなことか」、「ネットで知り合った人と会ってもよいか」など様々な事例をあげて説明してくださりました。

「SNSの書きこみで気を付けることはどんなことか」では、ちょっとした言い回しが誤解を招き大きなトラブルに発展することもあるという事例が話されました。文字・文章と話し言葉には違いがあるからこそ、送る側は細心の中を払う受け取る側は間違いがあれば助けてあげるなどすればよいことを学ばせていただきました。

「ネットで知り合った人と会ってもよいか」では、ネットで知り合った人は本当にその人かわからないので、会うことは危険であり、命を守る行動をとることが大切であることを学ばせていただきました。

授業が終わって校長室でお話を伺い、さらにたくさんの勉強をさせていただきました。

その一例として、①「ゲームを行うことでドーパミンが脳の中で放出され、これを受容体が受け取ると達成感や幸福感を得るが、過度にゲームを行って脳の中にドーパミンが大量にある状態が続くと、受容体の数が減ったり感受性が低下したりする。」、②「ゲーム実況動画もゲームをするときと同じようにドーパミンが出るので、動画を見続けることでゲームをしているときと同じ状態になる。」という内容がありました。つまり、ゲームをするのもゲーム実況を見るのも脳の中では同じ状況が起こってしまうので、ゲーム1時間、動画視聴1時間とするとゲームを2時間するのと同じになるので、時間の管理をしっかりできるよう約束を決めたり、親が管理をしたりするなどしていかなければならないということでした。ゲームをしたらダメではなくゲームのやりすぎに注意をし、睡眠不足でやる気が出ず何もかもうまくいかなくなるということがないようにしていかなければなりません。

長い夏休みが始まります。ゲームや動画視聴・ネットの使い方等について、ご家庭でルール作りやルールの確認をし、夏休みを充実したものにしていただければと思います。