

みずのわ

学校だより
【第4号】
令和2年7月31日(金)
石巻市立石巻小学校

【立秋の日に・・・】

来週の金曜、8月7日は二十四節季で言うところの「立秋」です。梅雨が長引き、これからが夏本番ではないかと思われそうですが、暦の上では「秋」の始まりということになります。その秋の始まりとともに、今年の「夏休み」も始まりです。この時期に夏休みが始まるなどということは、これまで例のないことですが、何はともあれ、あと1週間で長かった1学期が無事に終了すること、特に、様々な変更を余儀なくされた学校生活習慣に対して、保護者の皆様、地域の方々に御理解と御協力いただきましたことには深く感謝を申し上げます。夏休み中もどうぞよろしくお願いいたします。

【メディアコントロールDay】

本校では、毎月「5」の付く日を「MCデー」とし、「メディアを見ることを少なくして、早寝や読書、家族との会話の時間」にする取組を続けています。

メディアコントロールが上手にできないと、生活習慣の乱れはもちろん、心身へも影響を及ぼし、犯罪に巻き込まれることにもつながりかねません。メディア等への依存症は、病名としても認知されつつありますから、将来、子どもを病気にさせないために、子どものうちから徹底した教育が必要だと感じています。

そこで、今回は、専門家の話を紹介しますので、参考にさせていただき、これから来る夏休みなどの機会に生活習慣を振り返っていただければと思います。

- デジタルメディアは今や必需品となっているが、大人や子どもの脳に影響を及ぼす。ネット依存症は今や一つの疾病として認知され、健康に年を重ねるためにはどのようにメディアとかかわればよいのかを真剣に考えていかなければならないし、問題を意識して上手につきあうことが大切だ。
- 脳は、勉強したり、運動したりする場合、全てのことに命令を出すとても大切なところである。その脳も場所によって発達時期が異なり、特に小・中学生の頃は「人間らしい脳」が育つ大切な時期である。
- この時期に脳をよりよく発達させるためには、
 - ・ 本を読むこと
 - ・ 楽器を演奏すること
 - ・ 手先を器用に使うこと
 - ・ 体を動かして遊ぶこと
 - ・ 家族と会話することなどが効果的である。そして、最も大切なことは「睡眠をしっかりとること」である。
- スマホやゲームを全くしてはいけないということではない。しかし、それ以上に大事なことを優先させることがもっと大事だということだ。

「脱スマホ講演会（東北大学加齢医学研究所教授／瀧靖之氏）」より



アイスもりもりパフェ
長尾香凛 作



6年生教室の外窓に貼られたエアコン設置業者への感謝のメッセージ

(校長／川田知宏)