



# かづまる通信

## 【冬休みに入ります】

今学期も子供たちへの支援に対する御理解と御協力、ありがとうございました。冬休みは多くの行事を家族と共に、経験することになると思います。心も体も元気に3学期を迎えることができるよう、充実した時間にしてほしいと思います。3学期始業式は1月8日（金）です。元気な子供たちと学校で会えるのを楽しみにしています。

## 【気を付けようネット依存】

寒くて友達と会う機会も減少する冬休みは、スマートフォンやパソコンを使って過ごす子供も増えることでしょう。調べたり、活用したりする力の高まりが期待できる半面、使い方を誤ると大きな問題を引き起こします。例えば、日常的にインターネットに触れていないと落ち着かなくなる状態、いわゆる「ネット依存」になることがあります。子供のネット依存を防止するために大人が注意することは、依存の原因を取り除いてあげることです。以下の点を参考にしながら家庭でインターネットの使い方について話し合ってください。そして家族で過ごす時間を大事にしながら、インターネット上では味わうことのできない、心身の触れ合いも大切にしてもらえればと思っています。

約束事に関すること	心理的な原因に関すること	家族と共に心掛けること
<ul style="list-style-type: none"> <li>スマートフォンやパソコンは常にリビングに置く。</li> <li>使用してもよい時間を決める。</li> <li>使用した検索サイトや時間の履歴をチェックする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>現在置かれている環境への不満はないか。</li> <li>学級や習い事等で孤立していないか。</li> <li>など、依存の背景となる事情を聴き取る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族との会話時間を長くもっているか。</li> <li>家族と同じ体験をしているか。</li> <li>家族できちんと挨拶をし合っているか。</li> </ul>

## 親子の小窓

宮城県から出されている保護者向け資料から、学校生活のQ&Aを紹介します。

**Q.** 月に1, 2回必ず学校を休みます。不登校なのでしょうか?どう対応したらよいのでしょうか?

**A.** どのような時に学校を休むのでしょうか。例えば特定の教科のある時、友達とトラブルがあった時、先生に何か言われた時など、どんな時に休みたくなるのかを振り返りながら、お子さんの気持ちに寄り添ってみてください。そして、登校できた日には、休みたい気持ちを登校する気持ちに、自分で切り替えられたことを褒めてあげましょう。お子さんにとっては月1, 2回の休みを取ることが、心の元気を回復させるために必要な時間なのかもしれません。いずれにせよ、学校の担当者（本校は担任または千葉）と連絡を取り合い、必要に応じてスクールカウンセラーの教育相談なども活用しながら、学校と連携して対応していくことが大切です。