

さわやか



さくら小学校体育だより
令和元年12月16日号

<研修主題>

生き生きと学び、主体的に取り組む児童の育成

～一人一人が自己の体力の伸びを実感できる実践を通して～

日頃よりさくら小学校の教育活動に、ご理解・ご協力いただきありがとうございます。

さて、本校では、今年度から幸手市教育委員会体力向上に関する研究委嘱、埼玉具体力課題解決研究指定を受け、研究を行っています。

この体育だより「さわやか」では、体力向上や健康に関する情報、子どもたちの姿を保護者の皆様にお伝えし、子どもたちの健康・体力向上について共に考え、取組を進めたいと思います。ご理解、ご支援をよろしくお願いいたします。

望ましい生活習慣を身に付けよう！

～スマートフォン、ゲーム各種、メディアどう使う？～

11月に全校児童対象に、生活に関するアンケート調査を行いました。結果の一部を右面にお知らせいたします。

高学年が毎月11日に家庭に持ち帰って行っている、スマホチェックシートです。自分の行動宣言だけでなく、家族と、友達と、どのように使用していくのか話し合う項目があります。本校でもスマートフォンだけでなく、ゲーム機等から、インターネットを介して、仲間を傷つけるようなトラブルが起こっています。もう一度、使用について確認をお願いします。



毎月11日は、**家族と 友達と** スマートフォンについて話し合います。

氏名 _____ 保護者氏名 _____

家族と 生活リズムを整えます

- 使用時間は _____
- 保管場所は _____
- フィルタリングは _____
- 不適切なゲームのダウンロードは _____
- アプリのダウンロードは _____
- 1日1つのアプリなど、外部への情報発信は _____

家族で毎月11日!!

わたしの行動宣言! スマホに依存しません

- 食事中は使用しない
- 勉強中は使用しない
- 睡眠中は使用しない
- 通学時は、歩きにおかぬ
- 勉強中は使用しない
- 通学時は、歩きにおかぬ
- スマホを使う目的は連絡・情報収集
- 学校指定のスマホの置き場所(カバン)
- SNSでつながる相手は、よく顔を見合わせる人だけ

毎日11日!!

友達と ネットトラブル、ネットいじめはしません

- 連絡やSNSを終える時は _____
- SNSでやりとりする内容は _____
- SNSでの言葉遣いは _____
- 友達の個人情報扱いは _____

友達とも毎月11日!!

これでいいかな? スマホとの関わり方。家族で話そう、友達と考えよう。

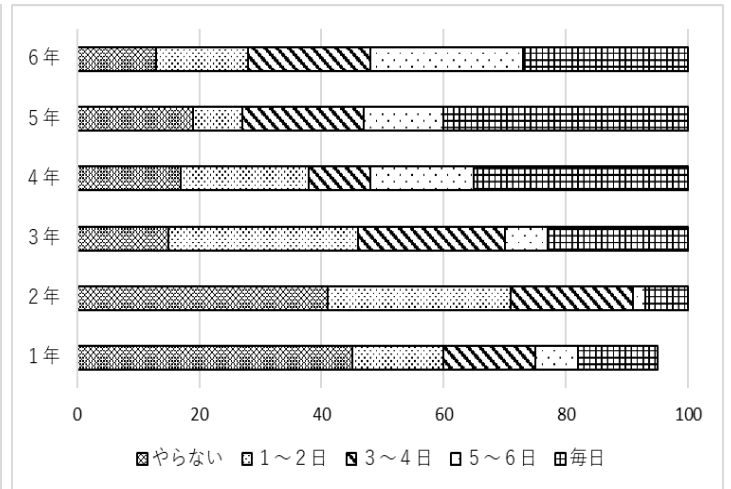
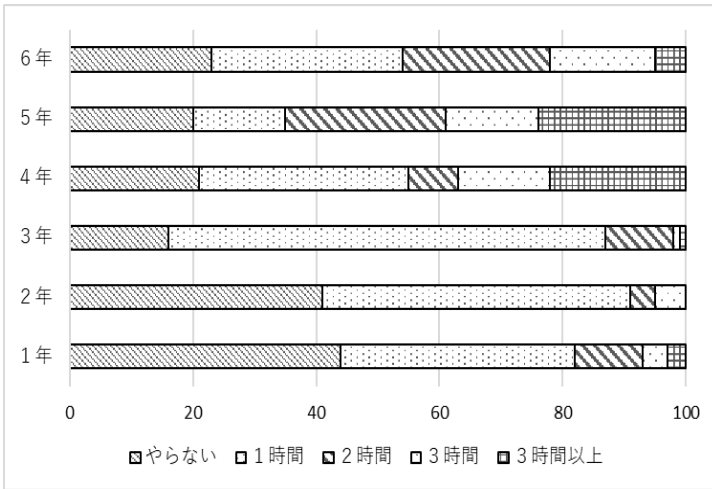
ゲームやスマートフォンについて、家庭でルールを決めているのにも関わらず、ルールを守れていないという児童が多くいました。スマートフォンは脳を壊すとまで言われています。便利で楽しいものですが、使い方を考えて、自分自身で制御して使う必要があります。毎月11日は「スマホデー」となっています。ご家庭でルールを再確認し、振り返りを行う機会にしてください。ルールを決めていないご家庭は、この機会に時間などのルールをお子さんといっしょに決めて、安全にゲームやスマートフォンを使えるようにしましょう。

また、学校以外で運動をする機会が少ない場合、ご家庭で簡単なストレッチなどをお子さんといっしょに行い、運動の習慣化につなげていただけたらと思います。

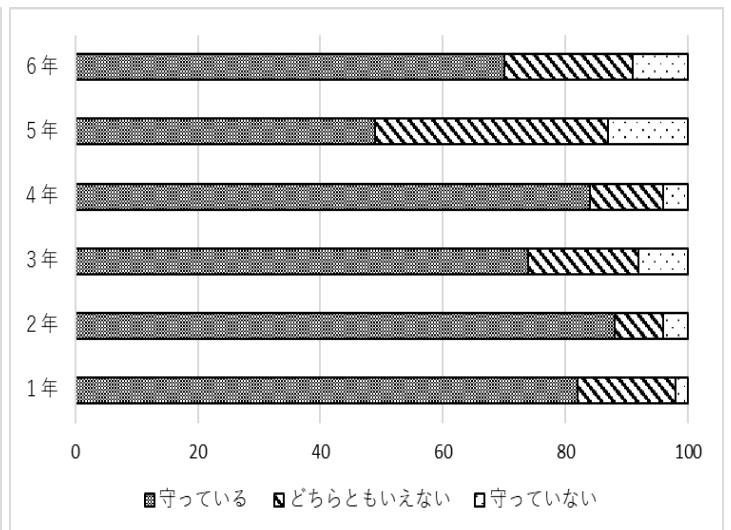
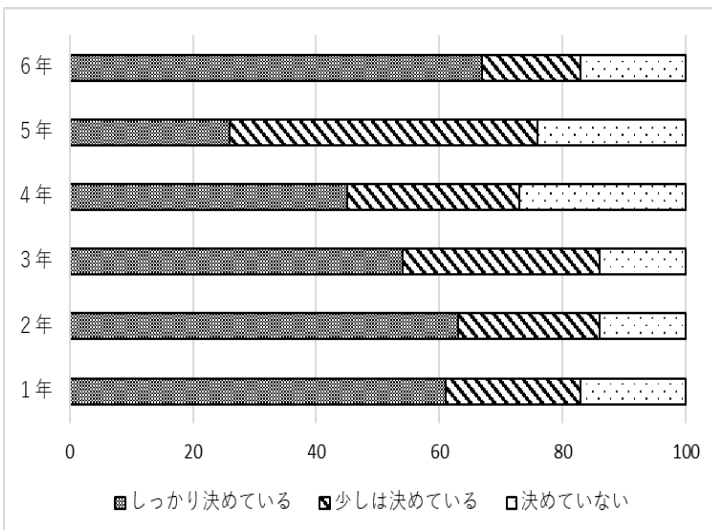
学校でも生活習慣について、アンケート結果を踏まえて、学級や発育測定等でお伝えしていきます。ご家庭でもお子さんとお話しくくださいますようお願いいたします。



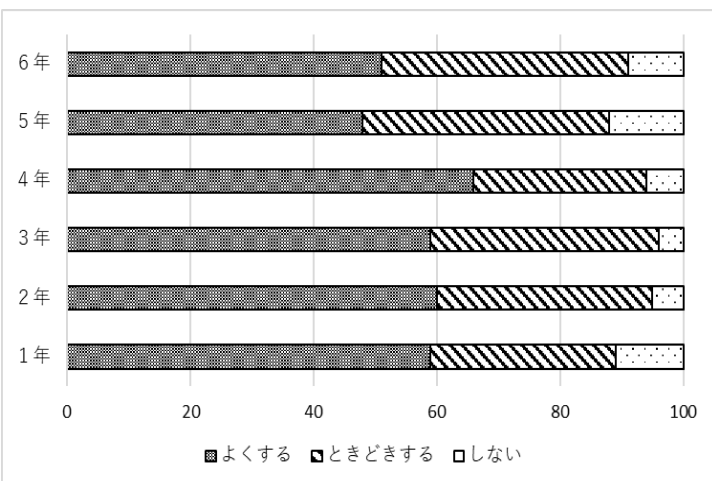
1 スマートフォンやゲームを1日にどれくらいやりますか。 2 スマートフォンやゲームを週にどれくらい使いますか。



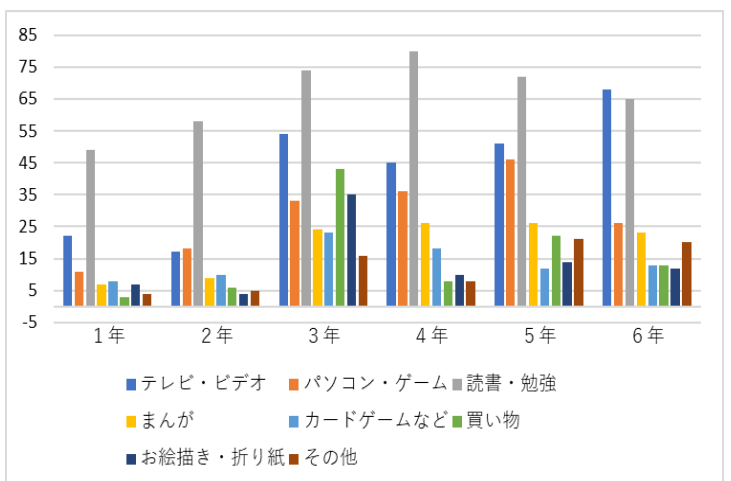
3 スマートフォンやゲームのルールを家で決めていますか。 4 家で決めたルールを守っていますか。



5 学校以外で運動をしますか。



6 下校後、外遊び以外では何をしていますか。



生活リズムチェックカードのご協力ありがとうございました。自分の生活習慣を振り返り、見つめなおす良いきっかけになったことと思います。おうちの方からのコメントを紹介します。

- ・ゲームの時間を守れないので、決まりを守って使用してほしい。
- ・寝る時刻が守れない。
- ・寝る時刻の設定が厳しい。(低学年20時、高学年21時)

小学生の望ましい睡眠時間は8～10時間となっています。学校に登校するために起床時刻が6時～7時だと思しますので、低学年は20時、高学年は21時に就寝するのが望ましいといわれています。

寒い日が続いていますので、体調管理に気を付けてお過ごしください。