



上小だより

厚真町立上厚真小学校
学 校 便 り
第 8 号
令和7年10月31日

～考える子 思いやりのある子 頑張り抜く子～

1 週間、— 1 時間

校 長 清 水 京 子

地球温暖化の影響でしょうか、夏が長く、秋が短くなると言われています。10月に入っても暖かい日が続いていましたが、月末になって一気に気温が下がり、風景からも秋の深まりを感じます。

さて、学校では、子ども達が望ましい生活習慣について考える機会となるよう、様々な取り組みをしています。10月は、10日の「目の日」に合わせて「視力アップチャレンジ」を計画し、ご家庭のご協力を得ながら実施しました。

子どもの振り返りを見ると、「この期間はゲームや動画を見る時間を減らそうと意識しました。」「外を見て目を休めるようにしました。」「目を使いすぎないように外遊びを増やしました。」等、ねらいを意識し、自分なりの目標をもって取り組んでいたようです。低学年は保護者の方からのコメントもあり、各家庭で工夫していただいたことが分かりました。先日配付した「保健便り えがお」に取り組みの詳細が記載されていますので、そちらもぜひご覧下さい。

「視力アップチャレンジ」に取り組んでいた頃、「スマホ時間を減らして生活向上」という内容の番組があり、ちょっと見てみました。番組では、

- ①全くスマホを見ないグループ
 - ②いつもより1時間スマホ時間を減らすグループ
 - ③これまでと同じくスマホを見るグループ
- の3グループがそれぞれ1週間生活し、その後の生

活習慣の変化を調べる実験をしていたのですが、スマホ時間が最も減ったのは②のグループだった、ということなのです。②のグループで実験に参加した人たちは、減らした1時間で「子どもと一緒に折り紙をしたら子どもの方が夢中になって今も新作に挑戦している。」「買って積んでいた本を読む時間に充てた。」「子どもと遊ぶ時間が増え、子どもの成長を実感できるようになった。」等の感想をもっていました。実験後もスマホ時間は減ったまま、むしろもっと減っていく傾向にあったそうです。さらに、実験から「健康面の効果」「ストレスの減少」「生活の満足感」「仕事の成就感」、そして何と「幸福感の向上」まで、②のグループが良かったということなのです。スマホを全く見ないで我慢するより、いつもより1時間減らすくらいならできそう、そして自分が決めたことをやり遂げることが気持ちや生活にも変化をもたらす、ということなのでしょう。

生活習慣を変えることはなかなか難しいことです。でも、私たちにとって生活習慣こそが健康な心と体をつくる基盤であり、子どもにとっては健全な心☆丈夫な身体☆脳の成長を促す重要な要素です。ですから、よりよい生活習慣を身に付けられるよう工夫していかなければならないと思います。例えば「スマホ時間を1時間減らす」等、できそうなことからやってみる。「視力アップチャレンジ」のように、子どもが自分で目標を決めて取り組む。できそうなことから、目標を持って粘り強く取り組み続けることが、何かを変えることにきっとつながると思うのです。

学習発表会(地域公開)のご案内

- 日時 令和7年11月8日(土)
8:30開演 11:10頃終演
- 場所 上厚真小学校体育館
- バス便 登校便は通常通り運行予定。
下校便は11:40上小発。
- その他 プログラムは保護者の皆様には配布済みです。地域の方には当日受付でお渡しします。
- 駐車場 グラウンドを開放します。

見学・体験学習

8~10月にかけて、ふるさと教育や社会科などの教科学習で、様々な見学・体験学習が行われました。いずれも子どもたちの課題に基づいて計画し、ふるさと学習コーディネーターや町内の様々な事業者や公共施設の方々のご協力をいただいで実現した学習です。保護者の皆様にも持ち物の準備等多くのご協力いただきました。

おかげで子どもたちは体験を通して学びを充実・深化させることができました。今後も学習のゴールに向け、校外に出て活動する機会が続きます。お子さんとの話やクロムなどで学んだことをお子さんと共有していただければと思います。

いじめアンケート②より

9月中旬~10月前半にかけ、2回目のいじめアンケートと教育相談を実施いたしました。今回のアンケートや聞き取りなどからいじめと認められる事案はありませんでした。

しかし、言葉づかいが乱暴になったり、自分の思いが先に立ち、相手への関わり方が荒くなってしまったりして相手に嫌な思いをさせてしまうケースが見られます。

学校では引き続き、適切に思いを伝える言葉づかいや相手を思いやる接し方などについて子どもたちとともに考え、身に付けていけるよう指導していきます。ご家庭でも今一度、相手や場に応じた言葉の使い方について振り返り、よりよい習慣が身に付くようにご指導いただければと思います。



元気に冬を過ごすために

寒さと空気の乾燥により、風邪などが流行しやすい季節に入りました。元気に毎日を過ごせるように、子ども自身ができる予防や健康管理の習慣を身に付けさせていきましょう。

- ①気温や天候に適した服装で過ごす。
(短パンなど薄着で登校し、寒さや体調不良を訴えるケースも見られます。)
- ②うがいや手洗いをし、ハンカチ、ちり紙を携行する。必要に応じてマスクの着用をする。
- ③早寝早起き、3食をしっかりとるなど、生活リズムを整える。

また、感染症などの流行防止のため、発熱や悪寒など体調がすぐれないときは無理に登校せず、早めの通院をお願いします。

11月行事予定

3日	月	文化の日
4日	火	給食指導5年(~11/7) 上サボ スケートリサイクル市(~11/14)
5日	水	耳鼻科健診 3, 4年和太鼓指導 海外ボランティア学校見学
6日	木	特別日課 6年地層学習 5年食の指導
7日	金	特別日課 学習発表会前日準備
8日	土	学習発表会
10日	月	振替休業日
12日	水	特別日課4時間授業(下校12:50)
13日	木	特別日課5時間授業(下校13:30)
14日	金	移動図書 委員会⑪ 6年陶芸体験
17日	月	スクールカウンセラー来校(午後)
18日	火	1~2年防犯教室
19日	水	3~6年ネット安全教室
20日	木	特別日課
21日	金	移動図書 クラブ④
24日	月	振替休日
25日	火	給食指導6年(~11/28)
27日	木	特別日課 6年食の指導 2年学年レク
28日	金	移動図書 委員会⑫

12月の主な行事予定

12/5	金	小6中1英語交流(厚南中)
12/15	月	スクールカウンセラー来校(午前)
12/16	火	保護者面談(~12/19 希望者)
12/23	火	大掃除
12/25	木	2学期終業式