



## スマホと子どもの生活習慣

校長 安宅正哉

子どもたちの学習の様子を見て回ると、朝から姿勢が崩れたり、眠そうにしている子どもや逆にイライラしている子どもを見かけます。その子たちに「体調が悪いのか」と声をかけると、「タベ遅くまで起きていたから」と返ってきます。何をしていたか問うと、たいていの場合、「スマホでゲームをしていた」とか、「ユーチューブを見ていた」、「ラインをしていた」という答えが返ってきます。



スマホなどで通話やメールなどをしない小学生の半数以上が午後10時までに寝ているのに対し、スマホを2時間以上使っている小学生で同じ時間帯に寝ているのはおよそ2割にとどまり、使っている時間が長いほど寝る時刻が遅くなる傾向があることも文科省の調査でわかりました。さらに、就寝時刻が遅い子どもほど、「自分のことが好き」と回答する割合が低く、「なんでもないのにイライラすることがある」と回答する割合が高いそうです。

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所の三島和夫氏は「子どもの生活時間の夜型化や睡眠時間の減少は、成長の遅れ・注意や集中力の低下・眠気・易疲労感などをもたらす。子どもの場合、眠気を意識することができずに、イライラ・多動・衝動行為などとして見られることも少なくない。また睡眠不足は将来の肥満の危険因子になることも示されている。」と述べておられます。

スマホやインターネット等の急速な普及により、私たちは豊かで便利な生活を送ることができるようになりましたが、一方で、スマホ依存やゲーム依存が世界各国で社会的な問題になっています。ゲーム依存が進むと健康障害・機能障害を引き起こし、人格までも変わってしまうという研究者もいます。

しかし、今やスマホやインターネットは私たちの生活には欠かせないアイテムです。使わない生活は考えられません。しかし、使い方や使わせ方によっては、子どもたちの生活にまた将来に大きな影響を与えることは間違いありません。上手に賢く活用していきたいものです。



是非、今一度、各ご家庭でお子様のスマホやインターネットの使用状況をご確認いただき、使ってよい時間や場所、使い方について、ご家族で話し合い、約束していただくと幸いです。子どもたちの健やかな成長のためにご協力よろしくお願い致します。



## 運動会の規模を縮小し「体育発表会」を実施

10月10日(土)に体育発表会を開催しました。週の初めには台風14号が西日本に向かっており、実施は難しいかと半ばあきらめていましたが、子どもたちの熱い思いが届いたのか、よいお天気になりました。

運動会は例年5月に実施するのですが、今年はコロナの関係で延期となり、内容も徒競走と表現の2種目と規模を縮小し、午前中のみで開催でした。しかし、子どもたちの演技や態度はどの学年もとても素晴らしく、とてもよい体育発表会となりました。6年生にとっては小学校生活最後でしたが、思い出に残るよい体育発表会になったのではないかと思います。

保護者の皆様、実施についてご理解・ご協力をいただきありがとうございました。



1年 いっしょに笑おう!~笑一笑~



2年 全集中!きらめきダンス



3年 映える~花笠!2020



4年 シャケ♪南蛮!



5年 上宇部ソーラン

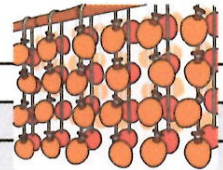


6年 つながりの力~掲げた旗に思いをのせて

## 11月の行事予定

1	日	【地】ドッチビー大会	16	月	
2	月	全校朝会 委員会活動 ※4,5年...14:50	17	火	※2年...14:50
3	火	文化の日	18	水	校内研修 ※全学年...14:30
4	水	校内研修 ※1年...13:20 2~6年...14:30	19	木	眼科検診(2,4,6年)
5	木	眼科検診(1,3,5年)	20	金	5年社会見学
6	金	校内音楽祭	21	土	【地】花火の集い
7	土		22	日	
8	日		23	月	勤労感謝の日
9	月	クラブ活動	24	火	※2年...14:50
10	火	走力アップ開始	25	水	持久走大会 ※1年...13:20 2~6年...14:30
11	水	小中合同あいさつ運動 ※1年...13:20 2年町探検 学校運営協議会	26	木	あおぞら号
12	木	集金日 6年上宇部中学校見学会	27	金	
13	金	5年みそづくり 2年町探検	28	土	
14	土	【地】クリーン作戦(沼公園)	29	日	
15	日		30	月	委員会活動 ※4,5年...14:50

児童は各バス停で降車します。学校着は16:00の予定です。



※各学年の下校時刻は、通常、右のとおりとなっています。右の時刻と異なる場合は、今月の行事予定表の中に記入しています。

※【地】...地域の行事

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
月	14:50	14:50	14:50	15:40	15:40	15:40
火	14:50	15:40	15:40	15:40	15:40	15:40
水	14:30	14:30	15:20	15:20	15:20	15:20
木	14:50	14:50	14:50	15:40	15:40	15:40
金	14:50	14:50	15:40	15:40	15:40	15:40

## 12月の行事予定

1日(火) 全校朝会	14日(月)・15日(火) 全校5校時授業
4日(金) 薬物乱用ダメ・ゼツタイ教室(6年)	23日(水)・24日(木) 個人懇談会
7日(月) クラブ活動	25日(金) 終業式 大掃除
14日(月) 集金日	26日(土) 冬季休業開始



毎月第3週は保護者による下校時の見守り週間となっています。11月は16日(月)からの週です。都合がよいときに見守りに御協力いただきますようお願いします。