

所小っ子



所沢市立所沢小学校

学校だより 令和5年11月

No.8

学校教育目標

○あたたかい心

○よりかしこく

○よりたくましく

「所沢小ノーメディアチャレンジ」！！ いかがでしょう

校長 戸村達男

最近、保護者の方とお子さんのことで相談している時、必ずと言ってもいいほど話題になるのが子どもたちのスマホやゲームとの付き合い方です。

「タブレットでゲームをしていると夢中になってしまい、寝る時間が遅くなってしまふ。」

「隠れてやっているようで、だから朝、起きられない。」

「ご飯を食べるときにも、スマホが手放せなくなっている。」

「やめるように注意しても、言うことを聞かない。」

このようなお悩み、多いようです。

「ゲーム障害」という病気、ご存じでしょうか。

ゲーム障害は、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気です。WHO（世界保健機関）では、新たな病気として2019年5月に国際疾病分類に加えました。

ゲーム障害の患者さんの脳では、アルコール依存症やギャンブル障害の患者さんに確認できる脳の反応が見られ、「ゲームがしたい」という衝動的な欲求に襲われ、その衝動に抗えず、依存状態から抜け出せなくなるそうです。

そして、そのような依存の状態が続くと、「理性」をつかさどっている前頭前野の機能が低下し、ゲームに対する欲求がさらにエスカレートしていくとされています。

特に未成年者では、前頭前野の働きが十分に発達していないため、ゲーム障害が起こりやすく、将来にわたって影響が続く可能性があると考えられています。

大人でも、ゲーム障害により、会社に出勤することができなくなり、職を失うといったこともあるようです。

加えて、「スマホ依存」。これもゲーム依存と同じで、スマホでYouTubeやTikTokなどを見続ける、Lineをずっとやり続ける、といった状況が当たり前になり、スマホが手放せなくなる状態ですね。こちらも心配です。

実は学校でも、依存症が原因かな？と思われるトラブルが出始めています。

使っている時間などのルールが守れない。授業中に学習とは関係ないサイトを見ている。そしてこれを注意すると、びっくりするくらいの勢いでキレる。

スマホ、ゲームのやりすぎで就寝時刻が午前1時や2時。寝不足でイライラして、友だちにつっかかって行ってトラブルになったり、授業中、著しく集中力を欠いたり、というケースも見られます。朝から保健室へ行く子の中にも、寝不足の子、目立ちます。

落ち着いてから話すと、ルールを守ることの大切さ、規則正しい生活などについて理解してくれるのですが、やはり心配です。

こうした現状にストップをかけるために、あるいは現状を少しでも改善するために、行われているのが、所沢市教育委員会による「ウィークデイチャレンジ」という取り組みです。

「メディアとの付き合い方」「家庭での読書」「家庭での役割（お手伝いなど）」の3つの観点について、各家庭でそれぞれ目標を設定するなどして、チャレンジしていただく取り組みとなっています。昨年度も、多くのご家庭で取り組んでいただきました。

今年の所沢小学校のチャレンジ期間を【11月6日から11月10日】といたします。この学校日より同日に、市教委からの文書を配布しますので、ぜひ取り組みをお願いいたします。

そして、この市教委による「ウィークデイチャレンジ」とともにご提案したいのが

「所沢小ノーメディアチャレンジ」！！

各ご家庭で日を決めていただき、その日は、テレビも、スマホも、ゲームも、パソコンも見ないというチャレンジです。1日中はさすがに難しいという場合は、夕食時を中心とした5～6時間、やはりすべてのメディアから離れる時間を作ってみてはいかがでしょうか。

やってみると、きっと時間を持て余すことになるのではないかと思います。

その時間に何を感じるのか。

どんな時間の過ごし方になるのか。

ノーメディアだと、何か困ることがあるのか。

ノーメディアにしたことでのプラス面は？

家族みんなで話し合うことはとても有意義だと思います。ゲーム障害、スマホ依存といった状態に陥るリスクを軽減することができるかもしれません。

10月31日のお話朝会で、校長からも、ゲームやスマホとの付き合い方について子どもたちに話します。よろしければ、各ご家庭で「所沢小ノーメディアチャレンジ」、いかがでしょうか？

※もちろん、強制ではありません。そして、子どもたちにも強制するのではなく、話し合っただけでいいと思います。

11月29日 芸術鑑賞教室

「劇団ポプラ」によるミュージカル

「シンドバットの冒険」

テレビやYouTubeなどの画面越しではない、生身の人間による演劇。子どもたちは何を感じるのでしょうか。ぜひ感想を聞いてみてください。

（現金で集金をさせていただきます。詳しくは学年だよりをご覧ください）

来年度の運動会について

運動会は今年度、9月下旬に実施しましたが、8・9月は猛暑日がとても多く、体育の授業を中止せざるを得ない日もありました。

そこで、

令和6年度の運動会 10月19日
としたいと考えております。

※ご意見があればお聞かせください。

ちょっとお耳の痛い話ですが・・・

まもなく校内音楽会です。大変申し訳ないのですが、会場の関係で各家庭1名の人数制限をさせていただき、後援会の皆さんにチケットを配布していただいています。昨年度、チケットで一人入場。もう1名が「チケットを忘れた」と受付に申し出て入場、というケースがありました。お子さんに「ルールは破ってもいいものだ」に教えることになってしまうのに・・・と危惧しています。そして・・・残念。

11月6日(月)

埼玉西武ライオンズ 所沢小学校応援大使 源田壮亮選手 来校