



校章の笹竜胆（ささりんどう）は、箕田源氏の旗印です

ささりんどう

鴻巣市立箕田小学校 学校だより
令和5年8月29日

児童数
男子 156名
女子 139名
合計 295名

〔学校教育目標〕 ～感動し、共に喜びあえる児童の育成～



スマホと上手に付き合う ～使い方は自分で決めさせる～

校長 清水 良江

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。1学期の終業式では、夏休みは普段できないことをたくさん経験してきてくださいと伝えました。朝のラジオ体操やクッキング、お手伝い、植物や動物の世話、日記、自主学習など、何か一つでもチャレンジできたでしょうか。また、夏ならではの行事やイベントなどに参加した人もいるかもしれません。子どもたちにとっては、すべてが貴重な経験となります。ひと回り成長した子どもたちとよいスタートを切っていきたいと思います。休み明けは、体内時計が乱れやすくなっていますので、注意していきましょう。

さて、スマートフォンは今や私たちにとってなくてはならない必需品となっています。どこへ行くにもこれだけは忘れずに持っています。なぜなら、生活に関わる役割をいくつも担っているからです。人と連絡を取るだけでなく、調べものをしたり、道案内をしてもらったり、また時には財布や時計、計算機代わりになったりと、生活全般をすべてスマホで済ませることができます。まさに「財布を忘れても、絶対にスマホは忘れない」の時代に突入しました。

そんな便利なスマホではありますが、心配なこともたくさんあります。スマホからは、努力しなくても自分が欲しい情報を大量に受け取れます。検索や変換も自動予測してくれるため、受け身の状態が続き、その結果、脳の一部が使われず機能が低下すると言われています。また、脳はスマホの依存症になりやすいそうです。スマホから情報を得ることで脳は快楽物質のドーパミンを分泌し、その結果、永遠と見続けてしまうのです。見続けている間は、前頭葉の働きが鈍っていて記憶せよという指示が届かないため、何も覚えていない空白の時間になってしまうということです。また、よく話題にあがる倍速視聴は情報を得るには効果があるようですが、実は自律神経に影響を与え、自分が気付かないうちに心拍数や呼吸数が増えて、体にストレスを与えてしまっているそうです。特に寝る前の倍速視聴は体に負担となり、視聴後もストレスが1～2時間続いてしまうため、寝つきが悪くなり、これが不眠症や睡眠障害、体調不良につながる原因となります。

スマホの使い方については、おそらくそれぞれのご家庭でも大きな悩みの一つになっていることと思います。大事なことは、スマホとうまく付き合うことです。どうしたら子どもの使い過ぎを防ぐことができるのか。一方的に制限したところで、子どもは納得しないと行動に移すことはしないかもしれません。そうすると、この問題にきちんと向き合い、家族でも話し合いながら、家庭内のルールを決めたり（ただし大人も守ります）、子ども自身に解決策を考えさせ、それを実行させたりすることは必要だと思います。もし、自分で決めたことが少しでも実践できたならば小さなことでもほめて、認めてあげてください。そして、大人もできるだけ子どもの前では使用を控え、家族で過ごす時間を増やすなど、家庭生活の改善にも目を向けていくともよいかもしれません。

ちょっとひと息☺

「早ね、早起き、朝ごはん」 ～強い心と体をつくる～

朝、起きた際に強い光が入ってくると、体内時計が毎回リセットされますが、食事による刺激は、朝の光を浴びる以上に、より強いリセット効果があると言われています。夜の間食は避け、前日の夕食と朝食の間隔をあけて、しっかりと朝食をとらせてください。特に青魚（DHA、EPA）系は、血糖値を調整するホルモンの「インスリン」が分泌されるため体によいとされています（缶詰でも大丈夫だそうです）。炭水化物も一緒に摂取することでより効果が出るそうですので、ごはんやパンなども必ず一緒にとるようにしましょう。

2学期の主な行事予定

8月29日時点の予定です。今後変更になる場合もございますのでご承知おきください。

| 8月 | | 10月 | | 11月 | | 12月 | |
|-------|-------------------|-------|----------------------|-------|----------------------------------|--------------------|----------|
| 29(火) | 始業式・一斉下校 | 2(月) | 家庭学習強化週間 (~10/9) | 1(水) | 彩の国教育週間 (~11/7) 第2回フラワーデー | 6(水) | 特別日課開始 |
| 31(木) | 個人面談 (~9/4) | 6(金) | 3年社会科見学 | 2(木) | 4年社会科見学 | 19(火) | 給食最終日 |
| 9月 | | | | 8(水) | 市内小中学校音楽会 | | |
| 1(金) | 給食開始 PTA 運営委員会 | 18(水) | 6年陸上競技大会 | 9(木) | 鴻巣市教育研究 実践発表大会 3時間・給食後下校 | 22(金) | 終業式 |
| 14(木) | 1年生活科校外学習 | 19(木) | 就学時健康診断 3時間・給食後下校 | 11(土) | 土曜参観 引き渡し訓練 | 冬休み (12/23~1/8) | |
| 15(金) | 2年生活科校外学習 | 21(土) | 第2回 PTA 資源回収 | 13(月) | 休 振替休業日 | | |
| 22(金) | 6年社会科見学 | 24(火) | 6年修学旅行 給食試食会 | 14(火) | 休 埼玉県民の日 家庭学習強化週間 (~11/20) | | |
| 27(水) | 5年社会科見学 | 25(水) | 6年修学旅行 | 21(火) | 持久走大会 | 1月 | |
| | | | | 22(水) | 地区音楽会 | 9(火) | 始業式・一斉下校 |
| 30(木) | 校内音楽会・懇談会 | | | | | | |

教育相談日【9月】6(水)・20(水)【10月】4(水)・18(水)【11月】1(水)・15(水) ※その他随時受け付けます

スクールカウンセラー来校日【9月】19(火)【10月】17(火)【11月】21(火)【12月】19(火)

11月11日(土) 土曜参観・引き渡し訓練を実施いたします

11月11日(土)に、土曜参観を実施いたします。当日は3時間授業で、2時間目・3時間目の授業を公開いたします。平日の授業参観になかなか来ることのできない保護者の方も、ぜひご来校いただき、お子様の学習の様子をご覧いただければと思います。

また、3時間目終了後は、コロナ禍により数年間実施できなかった引き渡し訓練を行います。震度5弱以上の地震が発生した場合等の緊急時を想定し、実際に保護者の方々へ児童を引き渡し、一緒に下校していただきます。詳細は、後日配付するお手紙にてお知らせいたします。

なお、年度当初にご提出いただいている引き渡しカードの「引取人氏名」に記載されていない方には、原則引き渡しをすることはできませんので、確実に引き渡しが実施できるよう、家庭保管用の引き渡しカードを確認の上、当日引き取りにいらっしゃる方を調整していただきますよう、お願いいたします。保護者の皆様のご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

お知らせ

- 8月26日(土)のPTA環境整備デーでは、多くのPTAの皆様にご参加いただきました。整った環境で気持ちよく2学期の教育活動をスタートできます。誠にありがとうございました。
- 8月31日(木)~9月4日(月)に、個人面談を実施いたします。面談日時については、7月にお知らせ済みですが、ご都合が悪くなった場合は早めに各担任までご連絡ください。面談では、お子さんのよりよい成長を願って、伸ばしたいところや改善を図りたい所について、保護者の方と情報を共有し、今後の指導に生かせるようにしたいと思っています。
- 現在、東校舎屋上防水改修工事中です。10月末までの予定です。仮囲いが立ち、通路が狭くなっている箇所もありますので、児童には安全に気を付けて通行するよう指導いたします。保護者の皆様も、ご来校の際には気を付けてご通行ください。
(写真は2年生昇降口から校庭への通路)

