



頑張れ～!
○周走ったよ!

学校だより

チーム「川北」研究主題
一人一人が動き、自らの学びを創造する児童の育成

2026年1月28日(水)発行 No. 12

寒さと誘惑に負けない 体づくりを！

週明けからは2月になります。子どもたちは寒さに負けず、元気に活動しています。1月中旬から、持久走の取組も始まり、休み時間には全校で（先生も一緒に）5分間走をしています。毎日5分間走ることで、自分のペースをつかみ、体も鍛えられています。

また、各家庭には、1月中旬の『生活リズムチェック』、そして1月23日（金）～2月10日（火）までの『ノーメディアチャレンジ』の取組へのご協力ありがとうございます。学校で、知力体力を使って元気に活動するためには、ご家庭での過ごし方（早ね・早起き・朝ごはん・メディアの使用時間…）がとても大切になってきます。しっかりと活動できる心と体と頭をつくるために、各家庭でのご協力よろしくお願いします。

メディア依存が 子どもに与えるリスク

メディアへの過度な依存が、子どもたちに与える影響として、

- 睡眠時間の短縮（質の悪い睡眠）⇒ 朝から不機嫌、授業への集中・意欲の低下、感情の不安定さ、対人関係の希薄化など
- 視力の低下 ⇒ 近視、斜視、調節障害、ドライアイなど
- 運動量の低下 ⇒ 肥満傾向、肩こり、頭痛、ストレートネック、指の腱鞘炎など
- 学力への影響 ⇒ 集中力・思考力・記憶力の低下
- ゲーム依存症 ⇒ 脳の発育への影響も指摘され、ADHDやASDといった発達障害のある子どもは、ストレス対処や自己肯定感の獲得のためにゲームに依存しやすい傾向もみられる。

などがあげられます。

学校としまして、家庭への推奨ルールとしては、

★寝る1時間前までにメディア使用はやめる（画面を消す）
★メディア使用時間（特にゲーム）：平日は1時間以内、休日は3or2時間以内

あくまでも目安ですので、お子さんと話し合って決めてもらえたうと思います。ポイントは、「禁止」ではなく、『家族ルールの可視化』です。ゲームは何時まで？動画はどこで見る？課金は？寝る前の置き場所は？など、話し合う機会をもちましょう。

また、ルールを決めたら、「親も、寝る前の1時間はスマホの画面を見ない」など、親子で一緒に取り組めると効果的です。大人も、寝る前のスマホの睡眠への影響は大ですので、親子で取り組む姿勢も大切です。電子メディアに依存せず、お子さんと一緒にできる外遊びや会話、読書、簡単なお手伝いなど、触れ合う時間を大切にお願いしたいです。



川北っ子の活躍紹介

【読書感想画コンクール】

※ 敬称略、安芸地区：芸西村～東洋町

○入 選

1年 Hamauzu, U. 「あさ日の中のきれいなおうち」



1年 Hamada, K. 「ぼくのいえは レストラン」

2年 Kusunose, K. 「11ぴこのねこヒーロー」

2年 Yamamoto, S. 「ぶたの上にちゃくりくした」

薬物は絶対ダメ！ -「薬物乱用防止教室【5・6年生】-

1月27日（火）の6時間目に、安芸福祉保健所と安芸警察署スクールセンター、薬物乱用防止推進員の方々を講師としてお招きして、高学年対象の「薬物乱用防止教室」を行いました。薬局の薬、処方薬、アルコール、タバコから覚醒剤・大麻などの禁止薬物まで、「人から薬をもらわない」「用法用量を守る」など、薬物の危険性や誘惑への対処法などを学びました。



2月の行事予定について

日	曜	行 事 予 定
2/1	日	公民館駅伝 15時～【教員精鋭？チーム出走】
2	月	SC来校（午前中） 委員会
3	火	ペア読書【1年⇒6年、2年⇒4年、3年⇒5年】 避難訓練【西ノ島避難タワーへ】
4	水	全校集会
9	月	SC来校（一日）
10	火	社会見学（3年生：昔体験）県立青少年センターへ レシート回収日 集金振替日【最終】
11	水	建国記念の日
13	金	校内持久走大会 AM 参観日（授業参観・学年懇談） PM 全校児童下校 14:45
16	月	クラブ
17	火	新入児体験入学 AM
18	水	全校集会
19	木	市P連幹事会 18:30～
20	金	あいさつ運動【4A・4B】 校内授業研究会【4年生】 PM 児童下校【4年生以外：14時、4年生：15時】
23	月	天皇誕生日
25	水	全校集会
26	木	代表委員会 16:00 読み聞かせ【最終日】
27	金	お別れ遠足【要：お弁当】

前号で、学校運営協議会と地域学校協働本部運営協議会の日を3月13日（金）とお伝えしていましたが、正しくは3月6日（金）です。訂正して、お詫び申し上げます。