

昆小だより

令和5年5月19日 第2号

昆小HP <http://konbumorisho.kushirocho.ed.jp>

「睡眠」と「スマホ」

校長 太田 諭

5月も半月以上が過ぎ、早くも6月の足音が聞こえてきました。5月8日から新型コロナウイルス感染症の分類が5類となり、日常生活においても多くの制限が緩和されました。しかし、新型コロナウイルスがなくなったわけではありません。学校としても基本的な感染拡大防止の措置を行いながら教育活動を行っていく必要があります。

17日（水）には、昆布森小学校・昆布森中学校・地域の連携による毎年恒例の「ピカリン大作戦」を行いました。今年は西伏古海岸を集合場所として、海岸を中心に清掃を行いました。210kgものゴミを拾うことができました。当日は多くの保護者の皆様・地域の皆様にご協力いただいたことに心から感謝申し上げます。小学生にとって「ピカリン大作戦」は、環境学習・ふるさと学習の一環であり、「ふるさとを愛する心」を培うとともに、地域に貢献できる貴重な機会となっています。この機会を通して、ふるさとを知り、「ふるさとに対して自分ができることは何か」ということについて考える機会となることを期待しています。

さて、「睡眠」が人間にとって大切なのは言うまでもありませんが、とくに成長期の児童にとっては極めて大切です。では、どのくらい眠ればいいのでしょうか？一般的には8～9時間の睡眠が必要と言われていますが、「小学生であ

れば10時間は必要だ」という説もあるようです。昔から、「寝る子は育つ」といわれますが、睡眠中に「成長ホルモン」が分泌されることで、すくすくと成長することができるのです。

この睡眠を十分にとることができないと、日常生活を送る上で様々な支障を来す危険があります。「イライラしやすくなる」「やる気が出ない」「食欲がわからない」など、昼間の活動が思うようにできなくなり、学習でも集中力がなくなったり、記憶力が低下したりするなどの支障がでます。

また、睡眠時間は十分であっても、睡眠をとる時間帯も重要とされています。活動する時間を見据えた適切な時間帯に睡眠をとらなければ、「記憶の整理」や、「成長ホルモン」の分泌などに影響があるとされています。

学校では、「早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち」を奨励し、生活リズムチェックシートの取組などを行っていますが、質のよい十分な睡眠を心がけたいものです。

そして、その大切な睡眠時間を削ってしまう危険性が指摘されているのが、「スマホ（ゲーム・タブレット）」です。「スマホ依存」という言葉が聞かれて久しくなっていますが、スマホの使用時間と学力との相関について興味深いデータが示されました。

仙台市の小中学生7万人を対象に、「スマホの使用時間とテストの偏差値」について調査したところ、「スマホを1日3時間以上使用した場合、たとえ十分な睡眠時間を確保し、学習をしたとしても、成績が平均未満になった」というのです。

「スマホ依存」によって睡眠時間が削られる危険性の他にも、睡眠時間が確保されていても、スマホの長時間使用によって学力が低下するとのデータです。このデータからは、スマホが児童生徒に与える影響の大きさがうかがい知れます。スマホに限ったことではありませんが、長時間の「依存」には気をつけたいものです。

学校では、今年もメディアコントロールデーやメディアコントロールシートを通して、メディアとの向き合い方について考えてほしいと思っています。

保護者の皆様、地域の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



6月の学校行事

日	曜	絵	予定学校行事
1	木	○	PTA三役会議（運動会・磯の観察学習）
2	金		遠足 フィールド実習Ⅱ② フッ化
3	土		
4	日		メディアコントロールデー
5	月	○	
6	火	○	ALT(午後) 朝会(少年の主張)
7	水	○	小中保合同避難訓練予備日 こんぶもりもりタイム
8	木	△	遠足予備日
9	金	○	ALT(午前) 児童委員会④ フッ化
10	土		少年の主張釧路町大会
11	日		
12	月	○	
13	火	○	ALT(午後) 心臓検診(10:05～) 生活リズムチェック(～15日)
14	水	○	こんぶもりもりタイム
15	木	○	防犯教室 尿検査2次
16	金	○	体験実習Ⅰ・フィールド実習Ⅱ③ ALT(午前) クラブ① フッ化 学校だより発行日
17	土		
18	日		
19	月	○	食に関する指導(2～4)
20	火	○	ALT(午後) 朝会(講話)
21	水	○	こんぶもりもりタイム
22	木	○	
23	金	○	フィールド実習Ⅱ④ ALT(午前) 児童委員会⑤ フッ化
24	土		
25	日		
26	月	○	
27	火	○	ALT(午後)
28	水	○	合同運動会総練習
29	木	○	
30	金	○	フィールド実習Ⅱ⑤ 運動会前日準備 ALT(午前)

※体験実習Ⅰは教育大1年生2名、フィールド実習Ⅱは教育大2年生2名が来ます。

> 学級委員のご紹介

【学級委員】

1年生 □□ □□ さん
 3年生 □□ □□ さん 4年生 □□ □□ さん
 5年生 □□ □□ さん 6年生 □□ □□ さん
 ※1年間、よろしくお願いします！

> 1年生を迎える会を行いました

2年ぶりに1年生を迎え、4月28日（金）に1年生を迎える会を行いました。自己紹介やゲームをして、みんなで楽しい時間を過ごしました。5月15日（月）からは1年生の5時間授業が始まり、生活リズムがとれるようになるまでは、毎日疲れると思いますが、お兄さん、お姉さんをお手本にして学校生活を送って欲しいと思います。がんばれ！1年生！！



> PTA土おこし作業を行いました

5月15日（月）、保護者の皆さんにお願いしてハウスの土おこしを行いました。今年も地域コーディネーターの□□□□さんも参加していただき、春先からハウス内で伸びた雑草取りや堆肥を入れて土おこしを行っていただきました。小一時間ほどで作業は終了し、見違えるようにきれいになりました。ありがとうございました。

今後は子どもたちの土おこし、そして苗植えと続き、早くも夏前からは収穫があると思います！今年はどうな作物がどのくらいとれるのか、お楽しみに！



> すりむ昆布の作業現場を見学

5月11日（月）、地域学校協働本部の地域コーディネーター□□□□さんをお願いをして、昆布森の特産品「すりむ昆布」を袋詰めする作業現場を見学させていただきました。

すりむ昆布は、細かく裁断された昆布森産の昆布を昆布森漁業組合女性部の皆さんが、40グラムずつ丁寧に袋詰めをして商品にしています。当日は、□□□□さん、女性部の□□□□さんに作業場を案内していただきました。

まず最初に、すりむ昆布をつくる昆布の裁断機の説明を受けました。その日は機械は稼働していませんでしたが、□□□□さんが昆布が裁断されるまでの行程や、裁断された昆布の中から手作業で規格外のものを取り除くこと、さらに金属探知機をつかってすりむ昆布に金属の欠片などが入っていないことを確認することまで、分かりやすく説明していただきました。

次に、袋詰め作業現場に案内していただき、女性部の皆さんが役割ごとに仕事を分担し、すりむ昆布が商品として完成していくまでを見学しました。その後、なんと一人ずつすりむ昆布ができるまでの工程を体験させていただけることに。「重さを40g計る」「袋につめる」「空気を抜きながらパッキングする」作業を、女性部の皆さんのアドバイスを受けながら順番に行いました。できあがったすりむ昆布は、お土産としていただけることに。

普段は、保護者の皆さんが採ってきた昆布を干したりするのを手伝うことのある子どもたちですが、自分たちの家で出荷した昆布が、どのように加工され、商品化されているのかを知ることができ、とても貴重で有意義な時間となりました。女性部の皆さん、お忙しい中、ありがとうございました！



> ピカリン大作戦を実施しました！

5月17日（月）、毎年恒例の「ピカリン大作戦」を行いました。小学生・中学生・教職員・保護者の方々・漁協の青年部、女性部を始めとする地域の方々合わせて100人程が協力して、昆布森漁港と西伏古海岸をきれいにしました。

海岸には、どこからか流れ着いたと思われるゴミが大量にありました。およそ1時間程度の活動でしたが、今回集めたゴミの量は軽トラ2台分、210kgにもなりました。

子どもたちにとっては、地域のために自分たちができることを実践する場として、また、自分が地域とつながっているということを実感する大切な機会の一つです。このような体験を通じて、子どもたちが「昆布森大好きっ子」になってくれることを期待しています。保護者の方々、地域の方々、お忙しい中のご協力本当にありがとうございました。



> ～お願い～

【遠足のお弁当について】

○6月2日（金）の遠足ですが、荒天中止の場合でも、給食はありません。弁当を持たせてください。よろしくお願いします。

○予備日6月8日（木）は、6月2日（金）が実施の場合は給食が出ます。6月2日（金）が荒天中止の場合は予備日が実施日となり、この場合は8日（木）が荒天中止でも弁当を持たせてください。