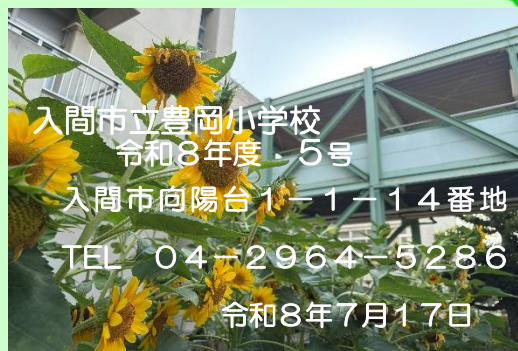


日々いきいきと

教育目標



明るい子
強い子
考える子



入学式、始業式から4か月。1学期が終了します。新しい環境、学習、生活、人間関係づくりなど子供たちの頑張る姿を多く目にしてきました。その中で子供たちは様々なことに直面してきましたが、保護者の皆様、友達、教員たちなどの力を借りながら時には楽々と、時には悩みながらも乗り越えてきました。どのような事象にも真摯に向き合い、乗り越えてきた経験は子供たちを大きく成長させます。それは確実に子供たちの力になり自信にもなっていきます。子供たちを送り出していただいている保護者の皆様のお力添えがあつてのことです。ありがとうございました。

本年度より夏休みが1週間長くなりました(2学期:9/1~)。くれぐれも交通事故等に気を付けていただき、充実した夏休みをお過ごしください。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

睡眠の質を上げる

子供たちの生活にスマホ、タブレット、ゲーム等の存在が当たり前になってきています。朝食後から就寝まで、「ゲームをし続けている」「スマホをずっと見ている」という話も聞きます。

家庭内であっても、ややもすると「人」とのコミュニケーションが減り、向き合っているのはスクリーンだけ、という実態もあります。

現代人の情報量の多さはたびたび話題になります。現代人の1日の情報量は「江戸時代の人」の1年間の情報量」ともいわれます。根拠はないそうですが、情報過多なのは確かです。たくさんの断片的な情報量を処理し続けている脳は確実に疲れます。

うっかりすると、長期休業中はスマホやSNS 漬けになってしまいがちです。ぜひ、スマホ等も休ませ、質の良い睡眠を確保し、子供たちの疲れている脳を回復させてあげてください。

*厚生労働省では「**Pokémon sleep (app)**」とコラボして、良質な睡眠を推奨しています。

国立病院機構久里浜医療センター HP には、「**PC スマホ使用ルール作りのポイント**」や「**依存症スクリーニングテスト一覧**」などが掲載されており、スマホ等の付き合い方の参考になります。