

## 心身の健康を守るために

保健主事 藤原 夏樹

本校では、子供たちがメディアの正しい利用の仕方を学び、メディアとどう付き合っていくか考えることができるよう、年2回のメディア指導を実施しています。また、毎週水曜日を「メディアコントロールデー」として、それぞれが決めた「メディアの約束」を守ることができているか、1日の過ごし方を振り返る機会としています。

メディアコントロールカードを見ると、「トランプやボードゲームをして家族と触れ合う」「ダンスやランニングで体を動かす」など、子供たち自身が考えたことをしたり、「自分の洗濯物は自分でたたむ」「夕飯づくりの手伝いをする」といった役割を子供に与え、ご家族がサポートして下さったりして、メディア以外のことをして過ごす時間をつくっている様子が伺えます。メディアの長時間利用の期間が長くなればなるほど、メディアへの依存度が高くなり、そこから抜け出すことが難しくなることから、メディア以外のことを楽しむ時間はとても貴重な時間と言えます。

また、メディアの長時間利用は、睡眠不足を招く要因としても懸念されています。睡眠不足は心身に様々な悪影響を及ぼしますが、子供にとっての睡眠は「未熟な脳と体を健全に発達させる役割」をもっており、睡眠不足の子供の脳は、そうでない子供に比べ、短期記憶を司る「海馬」の体積が小さく、その働きが悪くなるという研究報告もあることから、睡眠不足がもたらす影響は大人以上に深刻です。

本校で10月に実施した「とやまゲンキッズ作戦」の結果では、就寝時刻がレッドゾーン（1～4年生：10時以降、5～6年生：10時半以降、7～9年生：11時半以降）に該当する子供や、1日のメディア使用時間が3時間以上の子供の割合は、どちらも11.8%であり、本校の子供たちにとっても他人事ではありません。

テレビもネット環境もない時代は、早寝早起きをしやすい環境でした。しかし今は、興味を惹かれる様々な情報が24時間いつでも見られ、早く寝ることに努力が必要になっています。そんな中で、子供たちが心身の健康を守っていくためには、生活の優先順位を考え、自らを律しコントロールする力を育ていけるよう、大人が支援していくことが重要になります。

学校では、今後も睡眠の大切さを含め、メディア利用について指導していきたいと思っております。ご家庭でも、メディアの約束について話し合うなど、子供たちへのサポートをよろしく願います。

### 3月の行事予定

2/29日(木) 卒業式特別日課開始(～12日)	15日(金) 県立高校一般入試合格発表委員会(前期第1回)
3/1日(金) 読み聞かせ	16日(土) いのくち椿まつり〔椿館〕(～17日)
5日(火) 集金振替日	19日(火) 校舎完成を祝う会
7日(木) 県立高校一般入試	21日(木) 給食終了
8日(金) 県立高校一般入試	22日(金) 前期課程修了証書授与式修了式
11日(月) 予餞会、アルミ缶回収、誕生会食	27日(水) 離任式(予定)
13日(水) 卒業式予行 同窓会入会式(5～9年)	
14日(木) 卒業証書授与式	



- ・第19回 OHYAMA スポーツクラブジュニアスキー大会  
小学生男子1・2年の部 3位
- ・第35回読書感想画富山県コンクール 自由読書の部  
小学校高学年の部 最優秀賞 (県代表)  
最優秀賞 (県代表)
- ・第20回 U-14 フットサル福野カップ2024  
FC.GENIOS 3位
- ・第43回 U-14 砺波フットサル大会  
FC.GENIOS 優勝
- ・第34回富山県中学校美術展 出品
- ・第69回青少年読書感想文富山県コンクール  
自由読書部門県内入選 優秀賞
- ・第65回富山県小・中・高校生書初め大会 推選  
特選

## 「Don't stop challenging」(8年生)



3学期も残り1か月となりました。予餞会の係活動が始まり、8年生はいよいよ学校の顔として活動する番となりました。今まで先輩たちの姿を近くで見てきたものの、いざ自分達がやってみると、思った通りに活動が進まないなど、苦戦している様子です。

8年生の学級目標は「Don't stop challenging」です。初めての経験で不安を感じながらも「係長として、早めに計画するぞ」と事前に担当の先生に打ち合わせに行ったり、係活動を盛り上げるため、前に立って下級生に声かけをしたりする姿が見られます。周りを見て気を配り、自分以外のために行動することが増えました。8年生に進級した頃比べると、上級生としての自覚が芽生え、成長していると感じています。

これからより一層、全体を見ながら指示を出したり模範となったりすることが求められます。初めてのことや少し苦手なことでも、自分から挑戦し続けることを心がけ、10人全員で助け合って成し遂げられるように願っています。



## 半日入学



2月9日(金)に、次年度入学予定の子供たち9名を迎え、半日入学を実施しました。現1年生が企画した「なかよくなるろう集会」では、名人気分で昔の遊びを教えたり、一緒に「字しりとり」をしたりして、交流を深めていました。



現1年生が、入学予定の子供たちをリードして優しく声をかけたり、手本を示したりしてかかわる姿が、とても頼もしくほほえましく思えました。

南砺つばき学舎では、4月の入学式を心待ちにしています。



### 南砺つばき学舎「校舎完成を祝う会」

令和6年3月19日(火)午後2時より  
本校第1体育館にて

校舎増改築工事が3月に竣工を迎えます。  
地域とともにある学校として、これからも歩んでいきます。よろしくお願いたします。