



デジタル機器を使う時間の増加に気をつけよう

梅雨時期に入り、雨が降ったりやんだりの天候が続く中、暑さも日々増してきています。学校においても、ご家庭においても室内で過ごす機会も多くなっていると思います。

小学生が一日の生活の中でデジタル機器（テレビ、スマートフォン、パソコン・タブレット等）を使う時間は、年々増加しています。あとひと月と少し経つと夏休みですが、自由な時間が増えると、デジタル機器の利用時間が増えると思われまます。デジタル機器は、とても便利で、いまや生活の中で欠かせないものになっていますが、その一方で睡眠時間や運動時間の減少、視力低下、ネット犯罪・トラブルの増加なども心配されます。

テレビゲームについていうと、小学校6年生の約30%が、平日1日2時間以上するという調査結果が出ており、テレビゲームをする時間の長さが長くなるにつれて学力テストの平均正答率が低くなる傾向があります。平日1日2時間という、夜に使用するということも考えられます。夜遅くにデジタル機器を使用するという事は、夜に強い光を目と近い距離で浴びることになり、睡眠に入ることを促すメラトニンの分泌を妨げてしまいます。このことにより、体内時計のリズムが後ろにずれ、寝付きにくくなります。睡眠は、子どもの心身の成長に欠かせないものですので、デジタル機器が夜更かしの原因にならないようにすることが必要です。

デジタル機器で動画やゲームを楽しむことはもちろん、GIGAスクール構想の推進により、子どもたち一人ひとりにタブレット端末が配備され、今後、学習にも活用していくこととなります。スマートフォンやタブレット端末を含め、デジタル機器と上手に付き合うためのルールを、ご家族でつくってみられてはいかがでしょうか。

タブレットを使うときの5つのやくそく

- タブレットを使うときは姿勢良くしよう
- 30分に1回はタブレットから目をはなそう
- ねる前はタブレットを使わないようにしましょう
- 自分の目を大切にしよう
- ルールを守って使おう



(参考) 文部科学省 啓発リーフレットより

5年生の学習紹介～体育「フォークダンス」～

6月も終盤にさしかかり、湿度の高さや暑さに集中力が途切れそうになりながらも、子どもたちは、日々学習に一生懸命、取り組んでいます。5年生の体育では、「エンジョイ！フォークダンス」という単元で「マイムマイム」や「パティケーキポルカ」を踊りました。「マイム」は「水」という意味で「マイムマイム」のダンスは水が出た喜びを表すことや「パティケーキ」は「パイ生地まんじゅう」で「パティケーキポルカ」のダンスは、家族でパティケーキをつくる様子や手遊び歌のように楽しんでいる様子を表しているそうです。最初は、恥ずかしそうにしている場面もありましたが、このようなダンスの由来を学びながら、みんなとても楽しく踊ることができました。夢中で踊っていたので、授業終わりには、ハアハア息を切らしていましたが、どの子も笑顔いっぱいでした。



感染症対策でタオルを使用しています