



校長室通信 「かんがえるあし」

# 古 考える葦



下野市立古山小学校  
校長室インフォメーション  
令和2年度 NO. 4  
令和2年 7月6日  
発行責任者 梶原 和子

今年度は、新型コロナウイルス感染症による学校の臨時休業が予想以上に長引き、授業ができなかったため、みんなが楽しみにしていた夏休みも残念ながら短くなってしまいました。

さらに、この夏は猛暑が予想され、熱中症も心配です。学校では、保護者の皆様にも熱中症対策をお願いしたところですが、様々な対策グッズもありますが、まずは熱中症にかかりにくい身体づくりを心がけることも大切です。この休業で、大人も子どもも運動不足になっているという話をよく聞きます。そのためか、テレビでも自宅でもできる運動についての番組をよく見かけるようになりました。

外遊びをして体を動かすことは楽しいし、大切です。でも真夏は外で遊ぶのも危険です。しかし、全く運動しないでゲームやテレビ生活も健康的ではありませんね。運動不足は免疫力低下の原因にもなると言われています。私もこの夏は、家でおとなしくしていますが、できる限り自宅でも体を積極的に動かし、一日に一度は汗をかこうと思っています。運動習慣がつくと、べたべたした汗からさらさらした汗をかくようになります。すると、熱中症にも強くなるそうです。コロナウイルスも心配ですが、熱中症も心配です。そして、どちらも初期症状は似ているそうです。どちらにもならない強い身体づくりを心がけることは、とても大切です。ぜひ、この夏を安全に楽しく乗り切る工夫を各自してみましょ。

## 暑さに負けずに勉強しています！

学校が再開して1か月が過ぎようとしています。子どもたちは、通常の学校生活にも少しずつ慣れてきました。休業中の遅れを取り戻すため、先生方も授業に一生懸命です。暑いのでエアコン稼働させていますが、換気もこまめに行いながら授業を行っています。

本校の児童の良いところは、話をよく聞くことです。その良いところは、休業後も変わりませんでした。学習は、人の話を聞くことがとても大切です。私語を慎み、しっかりと先生の話聞き、ノートをしっかりと取り真面目に授業に臨む姿にいつも感心しています。



## お子さんの体力は大丈夫ですか？

本市の子どもの重要課題として、体力の向上が掲げられていることをご存じですか？本校でも体力向上が、学力向上同様かそれ以上に重要な課題となっています。

今年度は新体力テストが実施できませんでしたが、昨年の結果からは様々な課題が見えました。中でも特に私が注目したことは、体が硬い子が多いということです。体が硬いと疲れやすくなったり、血行が悪くなったり、姿勢が悪くなったりします。疲れやすいということは、運動不足を意味しています。運動不足は体力低下につながります。健康で丈夫な体が心も頭も育てます。体育の授業があまりできない昨今、日頃からこまめに動くことを心がける、涼しいところで積極的に体を動かすなどして、体力の維持・向上に努めましょう。

また、本校では児童の実態や体力の課題を楽しく改善しようと、体育委員会の児童が「古山オリンピック」を企画して、定期的に昼休みに実施していました。今年も実施できると良いなと思っています。



## 県民の日児童集会を行いました

6月15日(月)は、県民の日です。本校の児童一人一人が郷土「栃木県」のことをよく知り、関心を高め、栃木県民であることに誇りをもって生活してもらいたいと願っています。そして、この子たちがこれから本県で活躍し、より豊かなふるさと「栃木県」を作れることを期待しています。



当日、本校では、企画委員会の児童が、昼休みの放送により、「県民の日児童集会」を行ってくれました。「県民の歌」を聞いた後、子どもたちが真剣に考えた「栃木県クイズ」を行いました。クイズに正解すると、各教室から歓声が聞こえてきました。皆、栃木県についてよく勉強しているようです。



どんなクイズだったのか紹介します。保護者の皆様は、全問正解できましたか？

- |  |         |         |         |
|--|---------|---------|---------|
| (1) とちまる君の誕生日はいつでしょう                       | ①11月11日 | ②2月22日  | ③10月10日 |
| (2) 栃木県の中を一番長く流れる川は何でしょう                   | ①鬼怒川    | ②那珂川    | ③思川     |
| (3) 夏に山や野原に出る、栃木県の生き物はどれでしょう               | ①オオルリ   | ②ヒグマ    | ③ケナガネズミ |
| (4) 栃木県の人口は何人でしょう                          | ①184万人  | ②194万人  | ③174万人  |
| (5) 国産のかんぴょうのうち、栃木県産のかんぴょうが占める割合はどのくらいでしょう | ①58%    | ②85%    | ③98%    |
| (6) 栃木県にある市と町の数はいくつでしょう                    | ①14市11町 | ②11市10町 | ③13市12町 |

答 (1) ① (2) ① (3) ① (4) ② (5) ③ (6) ①

## ゲームでトラブルが増えています

6月22日の下野新聞でも大きく掲載されていましたが、**ゲーム(特にオンラインゲーム)によるトラブルが多発**しています。本市、本校も例外ではありません。**チャットでの不適切発言、高額のお金、夜中のイベント参加**等様々な事例の報告を受けています。本校では現在は大きな事件にこそなっておりませんが、それでもいつ新聞で報道されるようなことになるかわかりません。また、世間では”ゲーム障害・依存”により学校生活への支障を来していることも問題視されています。

ゲームを行うこと全てが悪いわけではなく、楽しく行うことはストレス発散にもなります。しかし、そこで大切なのは”**適切に**”ということです。マナー、ルールを守った上での話です。**適切なお金の使い方、適切な時間、適切なつながり、それができてからのこと**です。ゲームをしているとあっという間に時間が過ぎてしまいます。大人も子どもも関係なく、没頭すると何時間でもしてしまうことを経験した人も少なくないと思います。大人でも歯止めがきかないのですから、子どもはなおさらです。

ご家庭でも、時間やお金の使い方、ネットで不特定多数の人とつながることの怖さ等、よく話し合い、**ルールを決めて楽しく使用できるような環境作り**をお願いします。小学生という発達段階を考え、**ゲームの「①使用時間、②年齢にふさわしいものか、③お金を使わなくてもできるものか、④外部の不特定多数の大人と簡単につながるものではないか」**等について確認していただきたいと思います。



<参考までに>

WHOによると、以下の症状が12か月以上続いた場合「ゲーム障害」と診断されます。

- ・ゲームを行いたいという衝動が抑えられない
  - ・日常生活の何よりもゲームを優先する
  - ・仕事や学業、健康等に支障をきたしても、ゲームが止められない
  - ・ゲームを継続することで、個人、家族、社会、学習、仕事などに重大な問題が生じる。
- ただし、特に進行の早いとされる幼少期においては、全ての症状にあてはまり重症であれば、より短い期間でも依存症とみなすとしているそうです。

☆年齢に合った内容で、年齢にあった使い方を心がけ、本校からはネットトラブルの被害者も加害者も出ない、出さないことを心より願っています。

※ 児童の活動の様子や学校行事等については、学校ホームページに掲載しますのでぜひご覧下さい  
学校HPアドレス [http://www.school.shimotsuke.ed.jp/e\\_school/koyama/](http://www.school.shimotsuke.ed.jp/e_school/koyama/)

