

【私たち慈恩寺小学校の教職員は、いじめを絶対許しません!】

つよく たくしく なかよく ~きらりと輝く慈小っ子~

子どもに『笑顔、自信、学力』を



慈恩寺小だより
やまぶき

さいたま市立慈恩寺小学校

令和7年12月1日 12月号

〒339-0009 さいたま市岩槻区慈恩寺259

TEL 048-794-1140/FAX 048-795-0377



「ゲーム・スマホ依存」について

もちつき やすし

校長 望月 泰志

さいたま市では、「スクールダッシュボード」を活用し、子どもたちの心身の状況や学習状況を一元的に可視化した教育活動を進めています。朝、子どもたちは登校後、タブレットを開き、「毎日の記録」に朝の気持ちを入力します。項目は、子どもたちの①おはよう気持(とても良い・良い・ふつう・悪い・とても悪い)②おはよう体調 ③朝食 ④就寝時間 の4つです。打ち込み結果を教職員間で共有し、子どもたちの些細な変化を見落とさぬよう心がけています。その中で、最近気になるのが、④就寝時間に「12時より後」と記入する児童の増加です。「12時まで何をしてたのかな?」「宿題、習い事、読書、動画、ゲーム?」ご家庭により、様々なご都合があると思いますが、理由が「ゲーム」だとすると、とても心配です。そこで、「ゲーム依存」について調べてみました。

「ゲーム依存症」の医学病名は「ゲーム障害」で、本人や周囲の人々も『ゲームにはまってる』と気軽に考えているうちに進行してしまうのが「ゲーム障害」という病気だそうです。最初は「ちょっとした楽しみ」「息抜きに」と始めたゲームが、段々と「いつでもどこでも出来る手軽な気分転換」の手段となることが多く、特に、インターネットに接続されているオンラインゲームの場合、ゲームが絶えずアップデートされ、ゲームに終わりがありません。また、一緒にプレイする仲間や敵がおり、そこに対人関係や競争が生まれます。このようにゲームに加え、対人要素が依存性を益々高めています。そのうちに・・・「ゲームをするために睡眠や学業の時間を削る」「食事中や他人との会話中にもゲームをする」「体調不良が起こる」「ゲームのことを注意されるとイライラする」など健康、生活リズム、人間関係、社会生活への影響が起ころはじめます。

(参考資料:厚生労働省 HP より)

さて、予防・対策として、「どうすれば、ゲーム依存にならないか」、①ゲーム時間を決める事。ゲームのプレイ時間を決め、ルールを守ること。②家の中でルールを決めること。家族と話し合っ、家の中のルールを決める。ルールを守れないときは注意してもらうこと。③外で遊ぶこと。学校の校庭や公園へ行って友達と外でたくさん遊ぶこと。などがあります。

治療の基本として大切なポイントは、①周囲から本人のネット使用をコントロールしようとしても難しいことが多いこと。

②本人が自分の意志で行動を変えていくように援助すること。です。

(参考資料:国立病院機構久里浜医療センター 樋口 進先生)

「ゲーム・スマホ」は心の健康へ大きな影響を与えます。数年前、私はタブレット端末で動画を長時間見続けている子から、担当教員が端末を取り上げた場面を見ました。その後、児童は急に表情を変えイライラと落ち着きがなくなり、しまいには大きな声をあげていました。まさに精神的な健康に悪影響が出た瞬間でした。その他にも、運動不足、目の疲れ、学校の勉強についていけなくなる、友達や家族との関係が悪くなる、将来の夢や目標が見えなくなる、自分に自信がなくなってしまう等、報告されています。「たかがゲーム、されどゲーム」ですが、子どもたちの豊かな長い人生を考えると、私たちは、大人として、伴走者として、今、子どもたちの現実を真剣に捉え、必要に応じて解決策を共に考えていくことが大切であると強く感じます。

【今月の読書】読書の秋にはたくさんの本を読みましたか。先生のお薦めする本です。

「香 君」 著者:上橋 菜穂子(文春文庫)

アイシャは特別な嗅覚をもち、植物や昆虫の声を香りで聞くことができる。一度は命を狙われますが、窮地を逃れ、旅を続けます。その途中に起こるオアレ稲をめぐる難題に立ち向かう壮大な物語です。



【学校からのお知らせ】 ※紙媒体を希望される御家庭は、連絡帳にて担任までお知らせください。

○下校時刻について

- ・12月12日(金)は通常5時間、12月19日(金)から短縮日課となり、下校時刻が早くなります。「12月の行事予定」にて、下校時刻を確認してください。
- ・放課後に子どもたちが自由に過ごせる時間が長くなります。学校では、放課後の過ごし方として「危険な場所では遊ばない」「危険な遊びはしない」よう指導しています。交通事故防止や地域の方々に迷惑をかけない過ごし方等、今一度御家庭でお子さんと一緒に確認をお願いします。

○冬休みについて

- ・期間は、12月25日(木)～1月7日(水)の14日間です。転出予定等がありましたら早めに学校まで連絡をお願いします。
 - ・万が一、お子さんや御家庭に大きな出来事がありましたら、学校までお知らせください。
- 【慈恩寺小学校048-794-1140 平日の8時20分～16時50分】
- ・1月5日(月)は学校閉庁日のため、学校に職員は不在となります。この日の緊急連絡は、市教育委員会教育総務課へお願いします。
- 【教育総務課048-829-1623 平日の8時30分～17時15分】
- ※12月27日(土)～1月4日(日)は、年末年始の休みとなります。予めご承知おきください。

○書きぞめ展における個人情報の取扱いについて(3～6年生)

- 本校では、11月より「さいたま市書きぞめ展覧会」への参加に向けて、書きぞめの練習を始めています。
- 1月に実施する校内審査で選ばれた児童の作品は、「さいたま市書きぞめ展覧会」や埼玉県の「書きぞめ中央展覧会」に展示される場合があります。また、上位入賞者については、学校ホームページに氏名を掲載する可能性があります。これらの点について、掲載や展示に不都合がある場合は、連絡帳にて担任までお知らせください。

○使用済み物品の寄附について<再掲>

本校PTAでは、御家庭で使用しなくなった以下の物品の寄附をお願いしております。この取り組みは、保護者の皆様と協力し、まだ使える教材や用品を再活用することで、学びや学校生活の支援につなげることを目的としています。なお、3年生以降の学年では授業で算数セットを使用しません。御家庭に不要となった物品がありましたら、ぜひ御協力をお願いいたします。

【寄付の対象】

- ・数ブロック(ケースに20個入っているもの)
- ・おけいこボード(数ブロックを置く鉄板)
- ・おはじき(ケースに20個以上入っているもの)
- ・時計(針が動くもの)
- ・サイズアウトした上履き(洗っており、破損のないもの、19cm～27cm)

【回収場所】 第1校舎昇降口 回収箱 ※詳細は、学校HP→PTAの活動→「使用済み物品の寄附について」を御覧ください。

○学校給食費について

- ・学校給食費第6期(11月分)の納付期限(口座振替日)は1月5日(月)です。口座登録済みの方は残高不足に御注意ください。
- 問合せ先:おいしい給食サポート課給食会計係 048-829-1591

【学年からのお知らせ】

【3年】

- ・体育で短なわとびを使用しています。用意をお願いします。
- ・社会「店の仕事」では、野菜、果物の産地調べをします。産地が記入されたラベルや袋などを集めてください。12月15日(月)までに持たせてください。

【4年】

- ・校外学習、小・中合同音楽会へのご協力ありがとうございました。校外学習費の集金については、後日、手紙と集金袋配付いたします。

【5年】

○校外学習の費用について

校外学習へのご協力ありがとうございました。校外学習費用の振込用紙は、後日配付いたします。費用は5,000円前後を予定しております。振込日や金額が確定次第、改めてお知らせいたします。

○校外学習の返金について

校外学習当日に欠席された児童につきましては、集合写真代の返金があります。お子さんが集金袋を持ち帰りましたら、領収印を押して学校へご返却ください。ご協力よろしくお願いいたします。

【たんばぼ学級】

- ・令和7年12月2日(火)、慈恩寺中学校・徳力小学校との「秋の交流会」に参加します。詳細は配付した手紙を参照してください。