



感染症拡大防止への対応について

先日通知いたしましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のための臨時休業、学級・学年閉鎖、出席停止等で、児童がやむを得ず登校できないような場合、状況に応じて、児童用パソコンを利用したオンラインによる健康観察や課題配信、可能な授業のライブ配信等を行いたいと考えております。保護者の皆様には、必要に応じて児童の補助をしていただきますよう、よろしくお願いいたします。



避難訓練(地震)を実施しました

1月20日(木)の清掃の時間に、地震を想定した避難訓練を行いました。各清掃場所からの避難でしたが、速やかに校庭に集合することができました。災害の予測は難しいですが、準備や心構えをしっかりとっておいて、実際に起こった時も「自分の身は自分で守る」行動がとれるようにしたいですね。



学校保健委員会の発表

1月28日(金)の児童集会は保健委員さんによる「学校保健委員会」の発表でした。「目の健康」をテーマとして、デジタル画面を見るときに気をつけたいことを、寸劇とクイズを交えながら動画にまとめ、分かりやすく説明してくれました。

- 姿勢を正して画面から目を30 cm以上離そう
- 30分に1回は20秒以上遠くを見て、目を休めよう
- 目がかかわないように、よくまばたきをしよう
- 休み時間は目を休めて、明るい野外でからだを動かそう
- 寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう



おらせ

新型コロナウイルス感染症が全国的に再拡大し、本県も「まん延防止等重点措置」の対象となっていることから、2月16日～24日に予定されていた1～5年生の学級懇談は中止とさせていただきます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

「ゲーム障害」になる前に実践したい4つの事

ゲームは、時間を決めて楽しむ分には、ストレス発散などに良いことだと思います。でも、TV ゲーム、PC ゲームをプレイしている時間はあっという間に過ぎてしまい、大人も子供も関係なく、没頭してしまうと何時間でも出来てしまいます。ゲームは依存性が高いものの、アルコールやタバコと違って、未成年の使用が法律で禁止されているわけでもないので、気軽に始めることができ、大人でも歯止めが効かないのですから、子供はなおさらです。そこで、今回は「ゲーム障害になる前に実践したい4つの事」を紹介したいと思います。ゲームばかりしている子供が心配だという方は、ぜひ参考にしてみてください。



1. ルールを決める

ゲームは非常に依存しやすい要素が散りばめられています。大人もそうですが、特に子供はルールがなければ何時間でもゲームをしましょう。1日1時間以内、ゲームは土日だけ、ゲームはリビングでする等、わかりやすく簡単なルールを作ってあげましょう。もちろん守れなければ、それなりの罰則を決めないといけません。はじめは、「明日1日ゲーム禁止」くらいの軽い罰にしてあげましょう。あまりに厳しいと、その反発も大きくなります。もちろん、スマホゲームやソーシャルゲームも同様です。また、ルールは子供本人に決めさせてあげると、自分が決めたルールなので守ろうとする傾向があるようです。

2. ゲーム機はリビングに置く

ゲーム機はリビングにおいて、リビングでゲームをさせましょう。できるだけ親の目の届くところでゲームをさせることで、「1時間たったからもうやめようね」などの親からの声かけが出来ます。また、隠れてゲームをするということも防ぐことが出来ます。ただ、「親から監視されている」という印象が強くなるとあまりよくありません。時には、家族で一緒にゲームをして楽しむことで、リビングでゲームをすることが子供にとってポジティブな印象となり、親からの声かけにも素直になってくれるかもしれません。

3. ゲーム時間を記録する

最近のゲーム機は、子供が、「どんなゲームをしているのか」「どれくらいプレイしていたのか」「遊びすぎているか」など、プレイ状況を簡単に確認することが出来ます。ここでは子供達に人気の「任天堂3DS」と「任天堂Switch」のゲームプレイ時間の確認方法を紹介します。

3DS⇒本体にはじめから入っているソフト「思い出きろく帳」で、ソフトが遊ばれていた時間などを、グラフで見ることが出来ます。

Switch⇒『Nintendo みまもり Switch』では、離れていてもお子さまが「どんなゲームをプレイしているか?」「ゲームを遊びすぎているか?」など、プレイ状況をアプリ上から確認できる便利な機能がご利用いただけます。(出典：任天堂)

便利な機能なのでぜひ活用していただくことをおすすめします。親が思っていたよりも、プレイ時間が長かったり、把握していない暴力的なゲームをプレイしていたりしても、この機能を使えば親として、指導、管理することが出来ます。

4. ゲーム以外に好きな事を作る

ゲーム以外に好きな事を作りましょう。読書や音楽鑑賞、絵を描くことなど、なんでも構いません。スポーツイベントへの参加や、ジョギングをするなど、外に出て身体を動かす事も良いでしょう。また、子供がゲーム以外に興味のあることをお父さんやお母さんが見つけてあげましょう。少しでも関心を持った事はできるだけ経験させてあげたいですね。そうするには、コミュニケーションをしっかりと取り、いろんな分野に興味を持たせるよう、親が働きかける必要があります。習い事をさせてあげるのも良いですね。大人も、子供もゲーム以外に没頭できる何かを見つける事が、ゲーム依存、障害から抜け出せる近道になります。

(以前の「南小だより」から再掲)