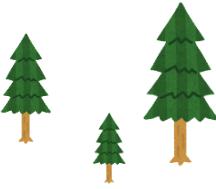


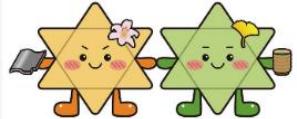


# 杉の子



加賀市立分校小学校  
学校だより 574号  
令和7年11月21日  
校長 舛谷 奈緒美

## テレビ金沢「おじゃましま SCHOOL！！」



ぶんぶんボウル(まーし・とよしげ)がやってきた～～～

本校の自慢の SHOW TIME をお二人と共に楽しみました。さすが芸人さん、子どもたちを盛り上げるのが上手です。しかも、子どもの良さを引き出しながら、話を広げていく話術、語彙力が素晴らしかったです。あっという間の 1 時間でした。8の字は一緒に跳ぶことができ、大盛り上がりでした。笑顔あふれるひと時でした。そして、BG ルームで3年生算数「重さ」の学習に飛び入り参加しました。ペットボトルキャップの 1kg に挑戦していましたが、惜しい!! 825g でした。



## 高塚と言えば、銀杏

銀杏がいっぱい！！

一面色づいたイチョウの木。いつ見ても圧巻です。町民会館でお話を聞きました。ありがとうございました。



## 人権擁護委員会による記念品贈呈式

記念品をいただけるということで、BGルームに設置する、みんなで遊べるものをお各学年要望しました。思いやりの心を育んでほしいと村井支部長からのお話もありました。

「思いやり」とは、相手の立場に立って考えること。つまり、もし自分だったら…と想像する。相手が快適に過ごせるように、相手の様子を観察して、言葉をかけたり、困っているとき助けたりする気遣いと配慮が必要なんですね。



## 学校保健委員会

テーマは「メディアとの上手な付き合い方」です。現代において、メディアなしでは生活が成り立ちません。「自制する」この一言に尽きます。中学生まであと数か月の6年生に「今のことについて改めて考えるべき」とスクールカウンセラーの村井さんはおっしゃっていました。また、「思いやりをもつことでもある」と。当日は、保護者の方も参加していただきました。お忙しい中ありがとうございました。

学校医の加藤先生、学校歯科医の新家先生からメッセージをいただいたので紹介します。

スマホやゲーム、動画などのメディアは、とても楽しくて便利なものです。でも、楽しすぎてつい時間を忘れてしまうことがありますね。気が付くと寝る時間が遅くなったり、家族との会話が減つてしまったりしていませんか？

メディアを上手に使うというのは「使わない時間につくること」でもあります。ご飯の時や寝る前は画面を閉じて、心と目を休ませましょう。そして、友だちと話したり、外で遊んだりする時間を大切にしてください。画面の中にも楽しい世界はありますが、一緒に笑い合える時間はもっと素晴らしいものです。メディアに使われるのではなく、自分で時間を選び、生活をコントロールできる人になります。それが「メディアコントロール」の第一歩です。

加藤 文彦先生

アンケート結果から、メディアの使用時間が3時間以上と多いこと、23時以降の夜遅くまで使用していることが分かりびっくりしました。

ブルーライトは視力にも悪い影響があり、また脳が、夜なのに昼と勘違いしてしまい睡眠にも悪い影響があります。寝ている間に脳から体にホルモンが出て、体を大きくしたり、体を整えてします。寝る2時間前にはメディアの使用をやめしっかり睡眠がとれるようにしましょう。おうちの方と相談してルールを決めて使うことが大切です。

新家 正隆先生



十分、分かっているんだけどね～～～。行動を変えるって難しい！？

睡眠時刻「21時」と話したら驚いていました。季節は確実に冬に近づいています。朝、起きるのがつらくなる時期です。すっきり目覚めるためにも十分な睡眠時間の確保をしましょう！！

