

有磨小学校だより



2026年（令和8年）1月23日（金）



3学期を実りあるものに



3学期が始まり、3週間がたちました。今学期は、一年間の学習のまとめや次年度の準備をする大切なときです。こどもたち一人一人が自分の学びの跡を振り返り、成長を実感できるよう取り組んでまいります。今年も引き続きご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

楽しく「身体の動き作り」を

1月14日（水）、「パワフルキッズ」の伊藤秀夫先生による体育科指導がありました。こども達は、全身を使った多様な動きを繰り返し行い、楽しみながら敏捷性や身体操作能力を養いました。



「みんなのいいところを見つけたよ」

2学期から始まった児童会の取組が続いています。同じクラスの友達や他学年の人のよいところを見つけてカードに書き、給食時間に放送で紹介しています。全校で、温かい言葉かけや思いやりのある行動が広がっています。



いつもトイレのスリッパをきれいにそろえていいね。ぼくもがんばります。

だまって最後まで汚れているところを見つけながらそうじをされていてすごいね。

いつも遊んでくれてありがとう。毎日が楽しいよ。大好きだよ。

自律的な生活習慣を身につけるために

1月15日（木）、福山市学校保健大会にて 東北大学・榊 浩平 助教授による講演がありました。スマートフォンの普及により、こどもたちの学習環境は大きく変わりました。利点がある一方で、最新の脳科学研究では、私たちの想像以上にスマホがこどもの「脳の発達」と「学力」に強い影響を及ぼしていることが分かってきました。

1 「勉強した努力」がスマホで消えてしまう？

最も衝撃的な調査結果は、「どれだけ長時間勉強しても、スマホを長時間使うと成績が下がってしまう」という事実です。家で3時間勉強しても、スマホを3時間使う子は、勉強を全くせずスマホも使わない子よりもテストの点数が低いという傾向があります。スマホから流れてくる膨大な刺激は、脳の「整理整頓」を妨げます。せっかく覚えた知識が脳に定着する前に、スマホの情報によって上書きされ、消えてしまうのです。

2 脳の「発育」そのものへの影響

こどもの脳は、10代を通じてダイナミックに成長しています。榊先生らのMRI調査では、スマホの長時間利用が脳の「白質（はくしつ）」という神経伝達を司る重要な部分の発達を止める可能性が示唆されています。また、常に新しい情報を追いかける癖がつくと、一つのことにじっくり取り組む「粘り強さ」や「集中力」が育ちにくくなります。

3 「見ているだけ」でも脳は疲れている

スマホを触っていないくても、「近くにあるだけ」で集中力が低下することが分かっています。通知が気になったり、「無意識にスマホを意識」したりすることで、脳のエネルギーが奪われてしまうのです。

【家庭でできる3つのご提案】

こどもの脳を「スマホ依存」から守り、健やかに育むために、以下のルールをご家庭で話し合ってみませんか？

1 「スマホの置き場所」を物理的に離す

食事中や勉強中は、スマホを自分の部屋やカバンに入れるなど、視界に入らない場所に置くのが最も効果的です。

2 「脳の休息时间」を意識的に作る

脳が情報を整理するためには、何も刺激がない「ぼーっとする時間」が必要です。移動中や休憩中にすぐスマホを見る習慣を見直してみましょう。

3 寝る1時間前にはスイッチオフ

睡眠は「脳のクリーニング」の時間です。寝る直前のスマホは睡眠の質を下げ、翌日の学習意欲を低下させます。寝室にはスマホを持ち込まないルールが推奨されます。

スマホは便利な道具ですが、成長期のこどもにとっては「強力すぎる刺激」でもあります。完全に禁止するのではなく、「脳が育つ大切な時期を守るために、賢く距離を置く」という視点で、ぜひ、お子様と一緒に話し合ってみてください。

2月の行事予定

	曜	学校行事	PTA他
1	日		
2	月		
3	火	読み聞かせ	PTAあいさつ運動 図書ボランティア
4	水		
5	木		
6	金	居住地交流①②5年	
7	土		
8	日		
9	月		
10	火	一斉下校(2・6年以外)14:20 ※2・6年下校 15:50 校区合同研修15:00	
11	水	建国記念の日	
12	木		
13	金		
14	土		
15	日		
16	月	集金引落日	
17	火	クラブ活動⑥	
18	水	SC山本先生来校(PM)	
19	木		
20	金	授業参観・学級懇談会 集金再引落日	
21	土		
22	日		
23	月	天皇誕生日	
24	火	読み聞かせ 委員会活動⑥	図書ボランティア
25	水		
26	木		
27	金		
28	土		

2月の下校予定時刻

	行事等	1年	2年	3年	4年	5年	6年
2日(月)		14:00		14:45			
3日(火)		14:00	14:45				
4日(水)		14:45			15:35		
5日(木)		14:00	14:45				15:35
6日(金)		14:00	14:45	15:35			
9日(月)		14:00	14:45				
10日(火)	校区合同研修 授業研⑥ (2年1組、6年1組)	14:20一斉下校(2年1組、6年1組以外) 15:50(2年1組、6年1組)					
12日(木)		14:00	14:45				
13日(金)		14:00	14:45				15:35
16日(月)		14:00		14:45			
17日(火)	クラブ	14:00	14:45	15:35			
18日(水)		14:00	14:45	15:35			
19日(木)		14:00	14:45				
20日(金)	授業参観、学級懇談会	14:45					
24日(火)	委員会	14:00	14:45	15:35			
25日(水)		14:00	14:45				
26日(木)		14:45					
27日(金)		14:00	14:45				

※基本の下校時刻は次の通りです。

4校時：14：00 5校時：14：45 6校時：15：35

学級指導等で日によって下校時刻が遅れることがあります。また、週によっては時間割の変更がありますので、連絡帳をご確認ください。

※天候などの理由で下校時刻が変更になる場合は、学校メールでお知らせします。