

スクールカウンセラーの日程が決まっています。相談をお考えの方は、担任にご連絡ください。

6/18(水)、7/4(金)、9/2(火)、9/30(火)、10/22(水)、11/25(火)、12/17(水)、1/16(金)、2/9(月) 時間は14:00～14:45、15:00～15:45です。

福山市立駅家北小学校 学校通信 臨時号 2025年(令和7年)6月12日



駅家北小だより

<http://www.edu.city.fukuyama.hiroshima.jp/shou-ekikita>



メディアコントロール集会

5月21日(水)11:30より、駅家北小学校の体育館でメディアコントロール集会が行われました。東北大学 榊 浩平(さかき こうへい)先生をお招きし、「みんなで一緒に考えよう!夢をかなえる脳と心の育て方～未来のカギはスマホ・ゲームに負けない強い心～」と題した講演をしていただきました。

夢をかなえる脳と心を育てるためには、メディアとどのように関わっていけばいいのか、メディアがどのように脳と心に影響を与えているのか、今後の生活に大変参考となるお話でした。

夢をかなえる脳と心を育てるために

- ① 生活リズムを整え、早寝早起きをする
- ② 目標の学習時間を意識して学習する
- ③ メディア利用時間を短くする
- ④ 毎日読書をする習慣を付ける



家族でふれあう時間を大切に、メディア利用時間を短くする代わりに、家族で話をしたり遊んだりする時間をたくさんとっていただければと思います。また、この機会に、「メディアに関する家族のルール(お子様だけではなく家族共通のルール)」を考えていただければと思います。

メディア集会を受けて子どもたちが話し合ったこと(児童会)

- ・平日休日どちらも2時間未満(できるようであれば時間を短く)
- ・寝る30分前にはやめる
- ・やることをやってからする

メディア集会後、各学級で話し合いの場を持ちました。各学級から出た意見をもとに、児童会が中心となって子どもたちがルールを決めています。

子どもたちがきめたルールを守ることができるように、保護者の方のお力添えをよろしくお願いいたします。

保護者の方の感想(一部抜粋)

～貴重なご意見を頂きました。ありがとうございました。～

- ・親のスマホ時間は？と言われて、ドキッとしました。確かに、こどもに見るなど言っている私や主人は、こどもの前で平気でスマホを見ていた。夫婦でも、家族でも話し合っていきたい。…
- ・スマホ・ゲームは1時間以内、無理なら2時間以内というのは、データからすごく納得できました。ルールを決めたら家族全員で守ろうというのも、すごく納得しました。…
- ・こどもも私からガミガミ言われるとは全く違う形で、講演としてスマホのリスクやスマホに負けない方法を知ることができたのかなとうれしく思っています。こどもよりも親の方がスマホの使用時間が長いというのは、我が家も同じで、私もなかなかやめられないので、家族みんなでスマホのルールを決めて、取り組んでいこうと思います。…
- ・家族でも話し合いの時間をつくって、ルールづくりをしていこうと思います。
- ・家庭でのルールづくりの大切さ(こどもと一緒に作る。話し合いをたくさんする。みんなで一緒に取り組む⇒仲間としてチームとして共有できることの大切さ)読書や計算をたくさんすることで(脳の)前頭前野が育つ
- ・親も一緒にやらないといけないという言葉に気づかされ、こどもとルールづくりをしていきたいと思いました。…
- ・家庭でのルールはあるが、小学生は気にして守ろうとしている。中学生になると、何だかんだと理由をつけ、使い続けている。やはり、こどもに意識させることが大切だと感じた。…

スタディーウイーク

スタディーウイークが始まっています。今年度から、スタディーウイークの期間が1週間に変更されています。先日の榊 浩平先生の話を受けて、新たに、就寝時刻と読書記録も記入することになっています。夢をかなえる脳と心を育てるために、ぜひこの機会に家庭での有意義な時間をつくっていただければと思います。ご理解、ご協力をよろしくお願い致します。