



磨く、正しく、美しく

東っ子だより

2025 年(令和 7 年)7 月 17 日

福山市立東小学校 NO. 4

校長 松岡 浩之



さて、今年の夏休みは…

いよいよ夏休みがやって来ます。今年は 7 月 19 日～8 月 24 日の 36 日間です。この期間が長く感じるか、短く感じるかは、過ごし方で決まりますね。1 日 1 日を大切に、充実した 36 日間を送ることが秘訣になるでしょう。ポイントは「達成感！」です。達成感を味わうためには、目標をもたなければなりません。「今年は〇〇をするぞ」「毎日、〇〇を続けるぞ」こういった目標をやり遂げることで、達成感も味わい、自信にもつながります。ぜひ、保護者も一緒に「目標」を立ててみましょう。

あゆみについて：今年度の 1、2 学期のあゆみには出欠一覧を記載していません。3 学期にまとめて掲載します。(出欠について確認されたい方はご連絡下さい)

夏季一斉閉庁日の実施について

今年度も、市内公立小・中・義務教育学校及び福山高等学校において、夏季一斉閉庁を行います。本校では、次のとおり実施します。実施にあたり、趣旨を御理解いただき、ご協力をいただきますよう、お願い申し上げます。

○ 期 間 8 月 8 日(金)～8 月 18 日(月)

○ 趣 旨 児童生徒及び教職員の心身の健康の増進

教職員のワーク・ライフ・バランスの推進及び休暇取得の推進

地球環境保護及び省エネルギーの推進

○ その他 期間中、学校への緊急な連絡が必要な場合は、教育委員会を通じて行いますので下記へ御連絡ください。

〈 緊急時連絡先 〉 福山市教育委員会 学 事 課 084-928-1112

学びづくり課 084-928-1275

生活改善チェックシート(「生活習慣の 7 つの目標」)の取組について

福山市教育委員会が作成した「生活習慣の 7 つの目標」の取組を実施します。夏休みのスタートにあたり、各ご家庭で、生活習慣の目標について話し合い、お家でのルールを決めるなど、子どもたちのよりよい生活習慣づくりに活用してください。

保護者の皆様のご協力を得ながら、子どもたちの心身の健康と成長を支えてまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

夏休み中に以下のことに取り組んでみてください。

- ① お子さんの学級の各 Google クラウドに「生活改善の取組スライド」を掲載しています。スライドを見ながら、特に、スマホやゲームとの関わり方について一緒に話してみてください。
- ② 「生活改善チェックシート」を各クラスで配布しています。
各ご家庭で目標や生活リズム表を設定してみてください。
- ③ 夏休み中に適宜、お子さんと取組を振り返ってみてください。振り返ったことはお子さんと一緒に振り返り欄(チェックシート右下)に記録してください。
- ④ 2 学期の始業式の日にご各クラス担任に提出をお願いします。以上、お願いします。



経験による学びは大きい！ ～5年野外活動より～

7月2日、3日と5年生は「ふれ愛ランド」に野外活動に行きました。当初の天気予報では、2日間とも最高気温 33～34℃。さあ、この暑さを乗り越えることができるか5年生の頑張りが試される2日間となりました。

初日、オリエンテーリング。昨年と違って猛暑の中？と思いきや空は薄曇り。おまけに森林の木陰や鶯の鳴き声にも助けられ、やや涼しい中の活動となりました。昼食はトンカツ。お腹をすかせた児童にとってはもってこいのメニューでした。野活で一番人気のキャンプファイヤーが初日最後の活動。驚愕したのは児童が考えた出し物。大勢の前で披露した歌・ダンス・寸劇はどれも拍手喝采。新たな5年生を発見した場面となりました。

2日目、メインはカッター体験。午前中は薄曇り。潮風も吹き、最悪のコンディションは免れました。息をそろえてのオール漕ぎは困難でしたが、最後は様になる5年生でした。1泊2日の野外活動を通して学んだことは大きいです。ぜひ学校生活に生かしてほしいです。



脳を育てるには…

～東北大学 榊先生の講話から～

先日、脳科学者である東北大学の榊先生のお話を聞く機会がありました。内容は「脳科学から考えるスマホと学力の関係」です。対象は6年生向けでしたが、大変興味ある内容でしたので少しでもお伝えできればと思い、掲載いたします。 枠内＝榊先生の話（抜粋）

脳を育てることは将来の夢に繋がる。特に前頭前野を鍛えるとよい。

※前頭前野：物事を考える、暗記、話をする、仲良くする、我慢する、自制コントロール、頑張る等に使う。

脳を育てるには、「脳をたくさん使う」最も成長する時期は9歳～18歳（30歳以降は下降。保持狙う）
では、どんな時に多く脳を使っているのか？

①簡単な計算を早く正確に（ドリル的）②音読（1日5分）の時、前頭前野がよく使われている。これらは大人にも効果的である。（認知症予防）しかし反面、スマホ等のゲームをしている脳は前頭前野を使っていない。スマホを3年間、長時間使用している人の脳を調べると、育っていない脳の部分が見られる。スマホ等に負けないのは、我慢する力・コントロールする力を育てる。つまりは前頭前野を鍛えること。

では、スマホとどう付き合うのがよいのか？

①1日1時間の使用 ②学習する際は近くに置かない。→ コントロールする力

上記を守るためのルール作りで必要なことは2点。一つは家族で話し合い、子どもが納得すること。もう一つは保護者も一緒に守るものにする。この他にも話は続きますが、今回はこれまでに！

8月の郵貯銀行口座からの

引落日は12日（火）再引落日は20日（水）です。

営業日前日までに集金額に手数料10円を加えた額の金額を入れておいてください。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
金額	0	0	0	0	2,000	8,000

*5、6年は積立金です。6年は卒業アルバム代も含まれます。ご了承ください。

*現金による集金は、2学期始業式以降とします。

*1学期会計報告は2学期始めに配付します。