



戸手小学校だより

2025 年（令和 7 年）
6 月 18 日（水） No.5

「長時間スマホ 家庭学習が水の泡」 ～心と体の成長のために、生活習慣を見直そう！～



先週、中国地方も梅雨入りが発表されました。梅雨ならではの蒸し暑さに加え、一気に気温が上昇し、熱中症予防に細心の注意を払いながらの学校生活となっています。

さて、上の「長時間スマホ 家庭学習が水の泡」という見出しは、東北大加齢医学研究所の川島隆太教授の「携帯やスマホなどの ICT 機器の使用時間が2時間以上になると、家庭学習を3時間以上していても平均に届かなかった」という研究結果についてある新聞に掲載されていたものです。

本校が、5月から取り組んでいる「メディアコントロール Day」も、こども達のよりよい発達や学力向上につながる大切な取組の一つです。結果の一部を紹介します。

【5月のメディアコントロール Day 集計の結果】

【家庭での学習時間】

1 日平均 **1時間05分**

1 年生・2 年生：**平均 35 分間**

3 年生・4 年生：**平均 1時間11分間**

5 年生・6 年生：**平均 1時間14分間**

【メディア等の利用時間】

1 日平均 **2時間03分**

【1日3時間以上メディア等を利用している児童の割合】

全体の **32.8%**

- 家庭学習水の泡・・・
- 「勉強してもよく寝ても3時間以上のスマホで台なしに！」
(東北大学応用認知神経科学センター助教の榎 浩平博士)

家庭では1時間程度の学習をしている児童が多いことが分かりました。目安とする家庭学習の時間は、学年によって異なります。

本年度、福山市教育委員会から、右のような取組シートが示されましたので裏面に、低学年用、中・高学年用を載せておきます。ぜひ、ご活用いただき、できるところから家庭での時間の使い方等をお子様と話し合って目標を決めてみてください。

学校でも、メディア等の利用の仕方についてこども達と一緒に考え、確かな学力をつけて可能性を最大限に伸ばせるよう取組を進めていきます。



～よりよい発達のために、教育環境を整える～

27日(金)は、1学期最後の授業参観となります。ご来校の際は、校内の掲示物や教育環境にも目を向けていただきたいと思います。こども達の作品や、直接こども達にかかわる機会はありませんが、こども達の安全や安心、よりよい教育環境づくりに努めている教職員の努力も感じ取っていただけるとありがたいです。

戸手小学校では、全ての教職員が、こども達の安全やよりよい成長を願って教育活動を行っています。

【元気の出る掲示物】



保護者の方からの約180枚もの運動会の感想に、こども達や教職員も元気をもらっています！



東階段踊り場には、5年生の作品が掲示してあります。どの作品も満足のいく素晴らしい作品です！

こども達のための教育環境づくり



こども達の安全のために、事務主幹の石井先生が、各教室に温度計・湿度計を購入してくださいました！



中央ベランダに、鉢を置く棚をスクール・サポート・スタッフの種本先生が作ってくださいました！

地域・保護者の皆様の 支えに感謝！

地域の方による「グリーンカーテン設置」や PTA 役員さんによる「資源回収」など、たくさんのご協力をいただきまして、本当にありがとうございました。



せいかつしゅうかん
 おうちで生活習慣の
 もくひょう
 7つの目標を立てましょう

保護者の方へお願い

規則正しい生活習慣を身につけることは、心と体の成長のためにとても大切です。
 生活習慣が乱れると、昼夜が逆転して、登校するのが難しくなったり、脳の発達に影響したりして、学力の低下につながることもあります。
 新年度のスタートにあたり、生活習慣の7つの目標について、お子さまと話し合ってください。それぞれの目標とともに、工夫する点も一緒に考えてみてください。

目標1 「ねるじこく」と「おきるじこく」をきめましょう。

安定した生活リズムが子どもを安心させ、意欲を育てます。

毎日□じにねて、□じにおきます。
 そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

目標2 「あさごはんをたべるじかん」をきめましょう。

朝食は、睡眠で低下した体温を上げ、脳や体の働きを活発にします。

毎日□じから朝ごはんを食べます。
 そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

目標3 しゅくだいをさいごまでやりきるために、「べんきょうをするじかん」をきめましょう。

小学校低・中学年⇒30分～60分 / 小学校高学年⇒60分～90分
 中学生 ⇒90分～120分

毎日□じから□じまで勉強をします。
 そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

目標4 「テレビ・ゲーム・インターネットをするじかん」をきめましょう。

長時間の使用では、脳が疲れて、集中力や記憶力、判断力が低下することがあります。
 小学生は1時間以内、中学生は2時間以内を目安に、家族と決めた時間を守りましょう。

目標5 まいにち「ほん」をよみましょう。

読書することにより、読み取る力や考える力の高まりが期待できます。

毎日□じかんまでのしょうをまもりまします。
 そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

目標6 つぎのひの「じゅんび」をしましょう。

自分で準備することで、翌日の授業の確認と、心の準備ができます。

目標7 おうちの「おてつだい」をしましょう。

家での役割をきめて手伝いを続けましょう。手伝いで「気付き力」と「根気」が身に付きます。

「もくひょう」がきまったら、「せいかつリズムひょう」にかきこみましょう。
 「せいかつリズムひょう」は、みえるところにはっておいてください。

発行：福山市教育委員会

かぞく
 家族で話し合って生活習慣の
 もくひょう
 7つの目標を立てましょう～

保護者の方へお願い

規則正しい生活習慣を身につけることは、心と体の成長のためにとても大切です。
 生活習慣が乱れると、昼夜が逆転して、登校するのが難しくなったり、脳の発達に影響したりして、学力の低下につながることもあります。
 新年度のスタートにあたり、生活習慣の7つの目標について、お子さまと話し合ってください。それぞれの目標とともに、工夫する点も一緒に考えてみてください。

目標1 「就寝」と「起床」の時刻をきめましょう。

安定した生活リズムは、勉強や運動の意欲につながります。

毎日□時に寝て、□時に起きます。
 そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

目標2 毎日、朝ごはんを食べる時間をきめましょう。

朝食は、睡眠で低下した体温を上げ、脳や体の働きを活発にします。

毎日□時から朝ごはんを食べます。
 そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

目標3 家での学習時間をきめて、宿題は最後までやりきりましょう。

小学校低・中学年⇒30分～60分 / 小学校高学年 ⇒60分～90分
 中学生 ⇒90分～120分

毎日□時から□時まで勉強をします。
 そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

目標4 テレビ・ゲーム・インターネットや携帯電話・スマートフォンの使用は、時間をきめましょう。

長時間の使用では、脳が疲れて、集中力や記憶力、判断力が低下することがあります。
 小学生は1時間以内、中学生は2時間以内を目安に、家族と決めた時間を守りましょう。

目標5 毎日、読書をしましょう。

読書することにより、読み取る力や考える力の高まりが期待できます。

毎日□時間以内の使用を守ります。
 そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

目標6 翌日の準備をしましょう。

自分で準備することで、翌日の授業の確認と、心の準備ができます。

目標7 家事を手伝いましょう。

家での役割をきめて手伝いを続けましょう。手伝いで「気付き力」と「根気」が身に付きます。

目標が決まったら、「せいかつリズムひょう」に書き込みましょう。
 「せいかつリズムひょう」は、みえるところにはっておいてください。

発行：福山市教育委員会