



夏休みもチャレンジ!

今日で1学期が終わり、明日から夏休みが始まります。6月からだんだん暑さが増し、7月にはプールを中止するほどの暑さとなりました。保護者・地域の皆様には、学校教育活動へのご支援・ご協力をありがとうございました。今年の夏休みも暑さの厳しい日々となりそうです。熱中症には十分に気を付けながら、いろいろな体験をしたり、体を動かしたり、1学期の復習をしたり、いろいろなことにチャレンジしてみてください。「何かを成し遂げる」「何かに挑戦する」そんな夏休みが過ごせるといいですね。

夏休みに「学習習慣」・「生活習慣」を改善しよう

1学期に「生活習慣7つのきまり」に取り組んでいただきました。「生活習慣に関するアンケート調査」の中から、インターネット等に関する項目の結果を紹介します。

テレビゲーム、インターネットや携帯電話・スマートフォンを1日(平日)どのくらい利用していますか。					
	30分より少ない	1時間まで	2時間まで	3時間まで	3時間より多い
坪生小	10.9%	21.3%	30.5%	11.9%	9.2%
福山市	13.3%	24.0%	26.7%	10.7%	8.6%

【坪生小：回答率75%】

長い夏休みに、学習習慣・生活習慣の崩れを防ぐために、「生活習慣7つのきまり」を意識しながら、生活習慣改善に向けて、取り組んでいきましょう。よろしくお願いたします。



～東北大学の榊浩平先生の講演より～

スマホと学力の関係について

脳の前頭前野は、「考える・理解する・覚える・我慢する・人を思いやる・気持ちを伝える」などの機能をもっています。たくさん使えば育ちます。ただし、ゲームをしている時には、前頭前野は働いていません。この前頭前野を鍛えるためには、計算をしたり音読をしたり、脳を使って勉強することが大切です。

スマホと学力の関係について、「スマホの使用時間を1時間未満で我慢できることも達は、自己管理能力が高く、学力が高い。」「スマホの使用時間が長いほど、学力は低い。」という研究結果が明らかになりました。

夏休みの間、こどもと一緒にスマホやゲームのルール作りをして、こども達が自己管理できるように話してみてください。



<生活習慣 7つの目標>

- 目標1 「寝る時間」と「起きる時間」を決める
- 目標2 毎日、朝ごはんを食べる時間を決める
- 目標3 家庭での学習時間を決めて、宿題を最後までやりきる
- 目標4 テレビ・ゲーム・インターネットやスマートフォンの使用時間を決める
- 目標5 毎日読書をする
- 目標6 翌日の準備をする
- 目標7 おうちのお手伝いをする

<行事予定>

- 8月25日(月) 2学期始業式
- 9月 1日(月) 委員会
- 8日(月) クラブ
- 10日(水) 納金引落日(1回目)
- 12日(金) SC(櫻井先生)
- 17日(水) 納金引落日(2回目)
- 30日(火) 社会見学(4年)



防災教室を行いました

昨年度に引き続き、今年度も、6月19日（木）体育館において、坪生学区の防災士のみなさんによる防災教室を開催しました。

低学年、中学年、高学年ごと別々に3回に分けてお話していただきました。スライドショーをもとに自然災害から自分の身を守るための学習をし、その後、代表児童が、マットを用いた揺れ体験を行いました。経験した児童は、「立ってられないほどの揺れになることがよく分かった。」とっていました。

これを機会に、ぜひご家庭でも避難経路などについて話をしたり、防災に対する備えについて確認したりしてみてください。



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）まで
- 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

教 育 相 談 窓 口

夏休み明け前後の時期は、生活習慣の乱れや学校生活再開への不安等が増加する傾向にあります。こども達一人一人が、主体的に安全で充実した夏休みを送ることができるよう、困ったこと等ありましたら、いつでもご相談ください。

坪生小学校 校内相談窓口

■ 学校電話番号
084-947-2109

■ 教育相談担当

教頭先生
寄高先生
渡邊音先生
中居千先生

■ 相談場所

和室、保健室

福山市教育相談センター「電話教育相談」

■ 毎週月～金曜日 10時～13時
 ■ 電話番号 084-924-5556
 0120-874-783（フリーダイヤル）

※学びづくり課 084-928-1183

SNS相談 こころのライン相談@広島県

登録は
こちらから

時期により、開設日時が
変更する可能性があります。

最新情報は
広島県の
ホームページで
御確認ください。

開設
期間 17時～22時 火・木・土・日

広島県から事業を委託した法人の公認心理師、臨床心理士、精神保健福祉士等が対応します。対象者は、広島県内に在住か通勤通学をされている方です。

電話相談 広島市外の広島県内にお住いの方 広島県こころの悩み相談

080-1577-4774*

開設
期間 9～12時・13～16時 月・火・木・金
精神保健に関するスタッフが対応します。 祝日・年末年始を除く

広島市内にお住いの方 広島市精神保健福祉センターの電話相談をご利用ください。

開設
期間 平日8時30分～17時
祝日・年末年始・8月6日除く
(広島市中区富士見町11-27)

082-245-7731*

その他の相談窓口

こころの電話
令和6年4月1日～
水・土
9時～12時/13時～16時30分
(祝日・年末年始を除く)
080-8230-6037*

思春期
こころの電話相談
平日10時～16時
(お盆・祝日・年末年始を除く)
082-256-0007*

広島県自殺予防
いのちの電話
フリーダイヤル・無料
毎月20日 8時～20時
0120-375-568

広島県自殺・
うつ病対策情報サイト
<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/suicide/>



* 通話料はかかりません