



宇都宮市立岡本小学校
第6学年通信
令和2年度 11月号

先日はお忙しい中、修学旅行事前説明会に御参加いただきありがとうございました。

朝晩もだいぶ肌寒く、日光では紅葉が見ごろとなり、いよいよ冬の足音が聞こえてきました。この時期は1日の寒暖の差が大きかったり、天候が安定しなかったりと、体調を崩しやすい季節でもあります。

今月は修学旅行も控えています。病気の予防は免疫力を高めることが一番です。コロナウィルス感染症対策はもちろんです。風邪を引いたり、その他の病気にかかったりしないように、日ごろから健康を意識した生活を送り、6年生全員で修学旅行に参加して、よい思い出作りをしたいと願っています。御家庭でも御協力をよろしくお願いいたします。

11月の行事予定

- 5日(木) 委員会活動
卒業アルバム写真撮影
- 6日(金) 5時間授業
14:50下校
- 11日(水) なかよしタイム
- 12日(木) 音楽鑑賞会
- 18日(水) 表彰朝会
- 19日(木) 修学旅行(～20日)
- 24日(火) 薬物乱用防止教室
- 26日(木) 就学時健康診断
12:30下校

学習の準備について

○毎日持ってくるもの

- ・国語・算数の用意
- ・漢字・計算ドリルの用意

※その他の教科書類は基本的に教室で保管し、宿題等必要に応じて持ち帰るようにします。

※今年度は時間割通りに授業を行うことが困難と予想されるため、御協力をよろしくお願いいたします。

怖い怖い依存症

今月24日には、薬物乱用防止教室があります。生活を脅かす依存症の代表的なものとして、アルコール・たばこ・薬物などはすぐに思いつくかもしれません。

しかし近年、中高生を中心に問題となっているのがネット依存です。ネット依存とは、「勉強や仕事といった生活面や体や心の健康面などよりもインターネットの使用を優先してしまい、使う時間や方法を自分でコントロールできない」状態のことを指し、ネット依存が疑われる中高生は約52万人と推計されています。まだ医学的な定義は定まっていませんが、ネットの中でもゲームに依存する方が非常に多いことから、「インターネットゲーム障害」の暫定的な診断基準を示している機関もあるそうです。ネット依存になると、「栄養が偏った食生活による栄養失調」「運動不足による体力低下や骨密度低下」「昼夜逆転の生活による睡眠障害」「ネット環境がなくなるとイライラや無気力やうつ状態」「やめるよう注意すると暴言や暴力」「ネットを優先することによる遅刻・成績不振・不登校」など、悪影響の枚挙にいとまがありません。また、ゲームで得られる「勝った」という快感やわくわく感はアルコール、薬物で得られる快感と同じくらいであることが分かってきているそうです。

ネット依存を予防するためには、インターネットに関するルール作りやネットの危険性について家族でよく話し合うことが大切です。(以下ルール例)

- ・親の名義で購入し、子どもに貸し出していることを明確にする。
- ・使用時間、使用場所、使用金額を指定した上で書面に残し、目に付くところに貼る。
- ・ルールは親子で一緒に決め、子供だけでなく親も守る。

今は小学生といっても、気が付けばすぐに中高生です。今のうちから気を付けたいですね。

【今月のちょっといい言葉】今月は11月生まれの人言葉から。

○失敗が人間を成長させると、私は考えている。失敗のない人なんて、本当に気の毒に思う。

○私の最大の光栄は、一度も失敗しないことではなく、倒れるごとに起きるところにある。

(本田宗一郎 11/17 生まれ)

○一方はこれで十分だと考えるが、もう一方はまだ足りないかもしれないと考える。

そうしたいわば紙一枚の差が、大きな成果の違いを生む。

○些細なことをおろそかにしない心がけが人生を大きな成功へ導く。

(松下幸之助 11/27 生まれ)