



宇都宮市立岡本小学校
第6学年通信
令和3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。新型コロナウイルス感染症対策はもちろんですが、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。

行事予定

1日(月)	かわちあいさつの日 登校指導
3日(水)	文化の日
4日(木)	就学時健康診断 12:30下校
10日(水)	表彰朝会
12日(金)	演劇鑑賞会
16日(火)	修学旅行(～17日)
23日(火)	勤労感謝の日
29日(月)	小中一貫の日 14:20下校
30日(火)	14:50下校

学習予定

国語	ヒロシマのうた
社会	明治の国づくりを進めた人々
算数	比
理科	大地のつくりと変化
図工	墨から生まれる世界
家庭	こんだてを工夫して
音楽	豊かな表現を求めて
体育	ハードル走
道徳	明るく生きる 社会正義の心
総合	福島について調べよう
外国語	Unit 6

怖い怖い依存症

先月20日には、薬物乱用防止教室がありました。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、厚労省推計(2017年)では、ネット依存が疑われる中高生は約93万人とされています。まだ医学的な定義は定まっていますが、ネットの中でもゲームに依存する人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」という快感やワクワク感はアルコール、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。

先月18日～24日にあった「スマホ・ケータイ宮っ子ルール徹底週間」の啓発パンフレットにもありますが、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。

【今月のちょっとイイ言葉】 今月はリクエストにより「鬼滅の刃」から
〇己の弱さや不甲斐なさにどれだけ打ちのめされようと 心を燃やせ 歯を食いしばって前を向け(煉獄杏寿郎)