千里だより

学校だより 11 月号（令和 8 年 10 月 23 日）
吹田市立千里第一小学校
Tel（06）6387－5741

学校ブログはこちら！

ちがいをみとめあえる子
さいごまでがんばる子
ともに学びかんがえる子

10 月 23 日現在
児童数　785名

SNS・動画視聴との上手な付き合い方について

校長　岡本　公助

先日、本校では SNS やインターネットの安全な利用について、筒﨑先生による講演会を実施しました。その中で、スマートフォンや SNS のトラブル防止だけでなく、子どもたちの心や脳の発達への影響についてもお話がありました。近年、子どもたちは動画視聴やゲーム、SNS に触れる機会が増えています。講演では、長時間の動画視聴や SNS 利用、ゲームのし過ぎは脳に強い刺激を与え、我慢する力や感情をコントロールする力の低下につながる可能性があることが紹介されました。また、ショート動画の繰り返し視聴や通知の確認、寝る前までスマートフォンを使う生活が続くと、集中力の低下やイライラ、不安感の増加、攻撃的な言動が見られやすくなることも指摘されました。子どもたちが「つい見続けてしまう」「やめられない」と感じる背景には、脳の仕組みが関係しているそうです。

脳を守るために最も大切なのは「睡眠」

講演で特に強調されていたのは、「動画やゲーム、SNS による脳への影響を和らげ、回復させる最も大切な方法は十分な睡眠である」ということです。睡眠不足になると、判断力が低下し、衝動的な行動やトラブルにつながりやすくなります。また、イライラしやすくなったり、友達との関係で必要以上に傷ついたり傷つけたりすることもあります。講演でも、「夜しっかり寝ることが子どもの脳と心を守る鍵である」と繰り返し伝えられました。

そのため、

・寝る直前までスマートフォンやタブレットを使わない
・夜更かしを避け、決まった時間に就寝する
・食事中は動画を見ない
・家庭で利用時間のルールを決める
・困ったことや悩みがあるときは、まず家族で話す

といった習慣を大切にしていただければと思います。スマートフォンやインターネットは便利な道具ですが、使い方を誤ると大きなトラブルや心身への影響につながることもあります。学校ではデジタルシチズンシップ教育を実施し子ども達が ICT 機器やネット社会で良き使い手となれるよう継続して指導していきます。ご家庭でも、お子様と一緒に利用のルールや睡眠時間について話し合う機会をつくっていただきますようお願いいたします。

参加された方の感想

・親が SNS 事情に疎いと子どもが間違った方向へ進んで結果的に他人を傷つける可能性を教えていただき、子どもに対する向き合い方を新たにすることができました。
・今後未知の SNS 等を利用するときにはどんなトラブルに発展する可能性があるのか家族で話し合う必要があると思います。また親の話を聞いてくれる年代のうちに子ども自身のネットリテラシーも上げていく必要があると感じました。
・授業は子どもも分かりやすい内容でしたし、親の方が情報についていけない面もあったので大変参考になりました。まず家のルールを明確にして親も子もきちんと守ることを徹底していきたいと思います。

来週末には、音楽会があります。子ども達はたくさん練習を積んできました。本番での頑張りに大きな拍手で労っていただければ幸いです。引き続き、学校での教育活動へのご理解、ご協力をお願いします。

日	曜日	11月行事予定
1	日	千一地区秋まつり
2	月	**4時間授業（13:00 下校）※片山中ブロック研**　1年秋見つけ
3	火	**文化の日**
4	水	全校集会
5	木	連合音楽会（4-4 出演）　1年交通安全教室 2年遠足（海遊館）　3年アサヒビール見学　教育相談
6	金	**4時間授業（13:15 下校）※吹田市教育センター共催研修のため**
7	土	
8	日	全市一斉パトロール
9	月	クラブ　　1年秋みつけ（予備日）
10	火	個人懇談会日時配付
11	水	6年修学旅行①　　すいたえいご kids（4年）
12	木	6年修学旅行②　　教育相談
13	金	6年のみ4時間授業　R9 新1年就学時健診 人権六者協議会学習会
14	土	
15	日	
16	月	委員会
17	火	学校オープンデイ
18	水	**4時間授業（13:15 下校）** 児童集会　学校評議員会
19	木	1年歯磨き指導　　教育相談
20	金	**4時間授業（13:00 下校）** 1－1研究授業（1-1 のみ 14:25 下校）
21	土	
22	日	
23	月	**勤労感謝の日**
24	火	6年クラス写真撮影（卒業アルバム）
25	水	**4時間授業（13:15 下校）※教員研修**　全校集会
26	木	**4時間授業（13:15 下校）　個人懇談①** 校内図工展　　太陽の広場
27	金	**4時間授業（13:15 下校）　個人懇談②** 校内図工展　　太陽の広場
28	土	たけのこ学級（学童）運動会
29	日	
30	月	**4時間授業（13:15 下校）　個人懇談③** 校内図工展

お知らせとお願い

音楽発表会について

10 月30日（金）音楽発表会を実施します。
観覧できる時間帯を第1部前半、第1部後半、第2部前半、第2部後半の4つに分けています。

<第1部>　前半：8:45～（開場 8:30～）
　　後半：9:30～（開場 9:20～）

<第2部>　前半：10:45～（開場10:30～）
　　後半：11:30～（開場11:20～）

＊詳細は「音楽発表会のお知らせ」でご確認ください。

個人懇談のお知らせ

下記の通り2学期の個人懇談会を実施いたします。個人懇談の個別の日時については 11/10（火）にお子さんを通じてお渡しします。

1：日時　令和8年11月26日（木）27日（金）
　　11月30日（月）12月1日（火）<計4日>
2：時間　13:30～17:00まで

＊個人懇談の日は4時間授業（13時15分下校）となります。

12月の主な行事

・12月2日（水）　4時間授業
　7日（月）　委員会（卒業アルバム写真撮影）
　8日（火）　4時間授業
　14日（月）　クラブ（卒業アルバム写真撮影）
　21 日（月）～23日（水）4時間授業（13時15分下校）
　24日（水）　終業式　（11時15分下校）

業務時間内での連絡にご協力ください。

学校の業務時間は、午前 8 時30分から午後5時までとなっております。学校への連絡、お子様についてのご相談は、上記の業務時間内にしていただきますようにお願い申し上げます。担任への相談は、授業を行っている時間帯には対応できないことが多いので、生徒指導担当、特別支援 CO 等、別の者がいったん御用件をお聞きいたしますので、業務時間内のご都合の良い時間にご連絡ください。必要に応じて、担任、学年団と連携して対応してまいります。

学校徴収金の口座振替について

前日までに口座への入金をお願いします。
第4期分　11月25日（水）
第4期　再振替日　12月15日（火）
（11月25日に振替できなかった方のみ）
※口座未登録の方には払込取扱票を後日配付しますので、11月25日までにゆうちょ銀行（郵便局）にて納入してください。また、口座登録を至急お願いいたします。