



本日より 1学期2回目家庭学習チェック週間が始まります。

第2回家庭学習チェック 6月24日(月)～6月28日(金)

前回のチェック週間から約1か月たちました。学習時間やスクリーンタイム(テレビ・スマホ・ゲーム・動画時間)が引き続き守られている子、スクリーンタイムが長くなってきた子などいると思いますが、夏休みまであと1か月。1学期のまとめのこの時期に、1学期習ってきたことの復習も入れながら家庭学習をがんばりましょう。

ゲームや動画視聴は悪いこと？

スマホの普及により、ゲームや動画視聴による障害(依存症)が問題になっています。2022年にはWHO(世界保健機関)がゲームのやりすぎで日常生活が困難になる病気を「ゲーム障害」と認定しました。ゲーム障害(依存)になると

- 何よりもゲームを優先してしまう
- 生活上何が起きてもゲームをやめられない
- ゲームをする頻度や時間を自らコントロールできない

という症状になり、「集中力の低下や学力の低下」「睡眠障害やうつなどの心身の不調」などになり、不登校を引き起こすともいわれています。では、ゲームは本当に悪いものでしょうか？最近では認知症予防にゲームがよく使われています。ゲームをすることで考えたり判断したり記憶をしたりと脳を活性化するためからです。ただ、ゲームには神経伝達物質ドーパミンを放出させ脳を興奮させる効果があるため中毒性が高く、依存症を引き起こしやすいといわれています。「依存症」にはほかにもお酒やギャンブル・薬物など様々な要因があります。どれも依存症となると自分の力では治すことができません。

このようなことにならないように、大人の力をかりながら、ゲームやスマホばかりにならないように、家族で話し合いルールを決め、コントロールできるようになってほしいと思います。ゲームも楽しいけれど、それと同じように楽しいものを体験することもいいことだと思います。依存予防として大切なものに、暖かさや愛情を感じることでできる家族内の安定した人間関係、愛着形成があると言われてしています。今しかない子育て時代、大人もスマホの電源を消して一緒に楽しむことをしてみませんか。

第1回 家庭学習チェックより【1年生】

初めて「家庭学習チェックシート」に挑戦した1年生のみなさんですが、とてもがんばっている姿がチェックシートから感じられました。子どもの振り返りとおうちの一言を一部紹介します。

★児童ふりかえり

初めてのチェックシートが楽しかった

ママパパいっしょに
べんきょうしてうれしい

いつも時間にまけて
くやしかった



読書が楽しかったです



毎日がんばれた



つきもがんばる

★おうちの人より

*宿題を帰宅したらすぐに取り掛かる姿を見て、がんばっていると伝わりました。



*普段は朝起きたらスマホを見て帰宅してからもずっとさわっているので、すごく我慢して頑張ったと思います。

*初めてのチェックシートで、動画時間をぐっと我慢して妹と遊んだり、兄も一緒に3人で遊んだりといつもとは違って、楽しい声や泣き声是一段と多くにぎやかな日々でした。こういう日もいいね。

*はじめてのことがたくさんあったけどよくがんばったね

*ゲームをしないかわりにした神経衰弱楽しかったね

*大好きなテレビゲームをがまんするのは大変だったね。でも毎日ほかの遊びを、兄姉と考えて工夫しがんばれました

*2回少しスマホ時間をオーバーしてしまいましたが、すぐにその後からは「時間だよ」というとやめることができました

*普段と比べてテレビを見る時間が減り外遊びの時間が増えよかった

*おにいちゃんおねえちゃんといっしょにがんばりました。「10になるかず」のうたも完璧に歌えるようになりました。

*初めての自習学習で20分できるか心配でしたが、嫌がることなくできてうれしい驚きでした。

*どちらの時間も自分で決めてしっかり守ってすごいぞ!

*宿題以外にも、家にあるドリルやタブレットで、学習を自分から進んですることができてえらかったね。よくがんばりました。

「我慢する」「がんばる」「じぶんから進んでする」みんな素敵な体験です。1年生からしっかり家庭