



## 家族と食事を考える大切さ

近年では、子どもの栄養摂取の偏り、朝食の欠食や不規則な食事が原因と考えられる肥満や痩せすぎなど、子どもの食事に関する問題が深刻化しています。

その背景には、核家族での共働きや生活スタイルの多様化で、子どもが一人で食事をする孤食こしょくなどが原因にあります。孤食が続くと、孤独感を感じたり、栄養素が偏ったりするなど多くの問題が生じてきます。特に、心身ともに成長期を迎える子どもが孤食になることは、その後の成長に悪影響を与える可能性が大いにあります。

子どもが家族と食事をすることは、日常の何気ないことのようにですが、コミュニケーションの場でもあるのです。誰かと一緒に食事をすることは、食欲を満たすだけでなく、人と話したり、周りに気を配ったりすることで協調性などが育ちます。しかし、そのような体験がないまま育つと、大人になつた時にコミュニケーション能力が十分ではなく、社会的協調性などに欠けてしまう傾向にあります。

日頃から家族と一緒に食卓を囲み、その日の出来事などを話し合うことで子どもは食事の楽しさを実感します。箸の正しい持ち方や「いただきます。ごちそうさま」といったあいさつなどの食事マナーも学び、習慣化することができず。親は食事を子どもとの様子から、健康状態や悩みに気づくこともできます。また、子どもの健やかな成長に必要な規則正しい食事にもつながり、大人になつてからでも健康を維持するためにも大切なことです。

「忙しい」「時間が合わない」など一緒に食事をできない理由はそれぞれあると思います。もしも、家族が別々に食事をとっているのであれば、一緒に食卓を囲む日を増やす努力をしてみませんか。家族と一緒に楽しく食事をすることが子どもにとって一番の栄養です。

▽問い合わせ 社会教育係  
(☎2223局3546)



**特別支援教育便り**  
▽問い合わせ 学校教育係  
(☎2223局3547)

## ゲームの時間を管理する

近年では、パソコンやスマートフォンが生活の道具のひとつとなり、通信や情報収集だけに利用されるのではなく、学習にも生かされる時代となっています。なかでも、ゲームアプリは一定のルールのなかで勝負をしたり、問題解決のために考えたりと脳の活性をうながす反面、ゲームに熱中するあまり、生活に支障をきたすという欠点もあります。

宿題や家族との会話、食事や入浴などの生活に必要な時間が短くなり、注意や叱責という関わりが増え、親子関係が悪くなってしまうことがあります。また、不登校や引きこもりなどにつながる原因となることも考えられます。

軽度の知的障がいや周囲に意識が向きにくい特性を持つている子どもは、自分で時間をコントロールできないということがあります。これは、気持ちを切り替える力や我慢する力が弱いことが原因だと考えられます。

保護者は、子どもにゲームを買

い与えるときに、あらかじめ問題につながる可能性があることを考えておく必要があります。子どもがゲームの時間をコントロールできなくなるためには、はじめから一日に使える時間の長さを決めて徹底することが大切です。これが我慢して気持ちを切り替える力を養うことにもなります。

また、ルールはそれぞれの家庭環境に適したものを保護者が決定することになると思いますが、基本的にはルールを崩さないことが大切です。子どもが時間延長を求めても、要求には流されないようにしてください。ルールをきちんと守らせることは保護者にとっても大変なことですが、なぜなら、今のゲームは子どもに限らず大人をも引き付けて離さないさまざまな工夫が凝らされているからです。

しかしながら、ゲームによって将来的に子どもや保護者にとって問題となる可能性もあるため、早い段階で子どもの意のままに自由にゲームをさせない、ルールを決めたら崩さないことは大切なことであると考えます。

芦屋東小学校 百田 由起子  
参考資料：「PC・スマホのルール作りのポイント」久里浜医療センター

## 芦屋東小学校

### 学年を越えた交流と高学年の活躍

#### 縦割り班活動

本校では年間をととして縦割り班活動を行っています。この活動で高学年は下の学年の世話をしたり、いろいろな活動を計画・実施したりします。集会活動や体育大会の縦割り種目、縦割り給食などの異学年交流をととして、人を思いやる心や互いに協力する心を育てています。3学期には6年生への感謝の気持ちを伝えて、感動的に1年間の活動を締めくくります。



体育大会 縦割り種目 3人4脚

#### 委員会活動

5・6年生が活躍する場には委員会活動があります。本校には8つの委員会があり、常時活動だけでなく、そ

れぞれが自主的に計画し、全校児童のために活発な活動も行っていきます。児童会は毎月の児童朝会で劇をととして、生活目標の呼びかけを行っています。集会委員会は全校児童が楽しめるさまざまな集会を計画・実施します。体育委員会企画の東っ子オリンピック、保健委員会からの早寝早起き朝ごはんの呼びかけ、放送委員会の学校クイズ、図書委員会の読み聞かせ、給食委員会の英語による献立紹介、環境・飼育委員会の登校時ボランティアの実施などです。

本校では、このような活動をととして子どもたちの「心」を育てています。

(教頭 樋口陽一郎)



児童朝会 生活目標

## 学校での出来事を先生たちがお届け!!

## 芦屋小学校

### 「頭」・「心」・「体」鍛えています。(これまでの取組から)

本校では、前回に紹介した「あきらめない子ども」「そうぞうする子ども」「こうりゅうする子ども」の育成に向け、「頭・心・体」の鍛錬を目的とした教育活動を展開しています。

【頭の鍛錬】算数の学習で、全学年児童が問題に対して自分なりの見通しを持ち、考えをつくる芦屋型学習過程をととして学力の向上を図っています。また、自分の考えを書く教師の指導力向上を目的に、全員が一度は授業を公開し指導方法の意見交流研修を行っています。



自分の考えを書く

県の事業「鍛えよう、ほめようプロジェクト」では、読書の充実と学ぶ意欲の向上に係る活動にも取り組んでいます。

【心の鍛錬】「芦屋小のあ(あいさつ)・そ(そうじ)・こ(ことばづかい)」の日常的推進や規範意識の育成に向けて、全職員が一丸となって全校朝会や道徳授業などをととして



朝の登校の様子

取り組んでいます。また、「あしや学」などをととして、わが町に誇りを持つシビックプライドを醸成します。さらに、1～4年生が5・6年生を「あこがれモデル」としながら、リーダーシップ、フォロワーシップを育成します。

【体の鍛錬】毎月の「体力アップ週間」の取組により運動の機会を増やしたり、体育の学習で「走る」「投げる」などの鍛錬の場を設けたりして、体力の向上を図っています。1学期には、KBCテレビの情報番組「シリタカフリースロー選手権」に5・6年生が出場し、30秒で31本という見事な記録を出しました(9月20日現在 暫定1位)。子どもたちは多くの経験をととして「あきらめない心と体」を鍛えています。



(教頭 久保哲哉) フリースロー選手権