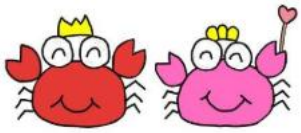
横浜市立永田台小学校

学　校　だ　よ　り

１１月号　令和８年１０月３０日　NO.６０８



秋の夜長に

校長　西　かおり

快晴、碧天、晴朗、蒼穹、秋晴れ、１０月１７日（土）の澄み渡った青空をどんな言葉で表そうかと考えましたが、「運動会日和」これに尽きる気がします。少し風が強い時間帯もありましたが、子どもたちが精いっぱい体を動かし力を発揮するのにちょうどよい天気だったと思います。

１年生と２年生は、まっすぐゴールをめざして走る姿やリズムに合わせて楽しそうに踊る姿が印象的でした。お家の方に雄姿を見てもらおうと笑顔で手を振る子が多く、お家の方の応援が原動力となっていることを強く感じました。３年生と４年生は、コーナリングに気を付けながら力いっぱい駆け抜けることができ、成長を感じました。音に合わせて旗を振り、体全体で元気よく演技をしているのが３年生と４年生にぴったりでした。５年生と６年生は、走る姿に勢いとたくましさを感じました。ソーラン節は、先輩を超えようとするかのような熱さと力強さを感じました。そして、全学年が赤白それぞれの応援団長が率いる応援団を中心として、応援したりエールをおくりあったりすることで「一致団結！心を燃やしてつながるバトン」が体現できていた素敵な運動会となりました。

保護者の皆様、地域の皆様におかれましては、練習から本番まで励ましたり声援を送ったりしてくださりありがとうございました。

さて、４月に６年生を対象に行われた全国学力学習状況調査の結果によると、永田台小学校の６年生は、友達とのかかわり方のよさや友達の考えを受け入れる力が高いことが分かりました。一方で、スクリーンタイム（スマートフォンや携帯電話、タブレット、PC、ゲーム機、テレビ等を視聴している時間）が一日３時間以上あると回答した児童が**神奈川県で約３５％、全国で約３７％**に対して**永田台小学校は約６１％**でした。そのうち**４時間以上と回答した児童は、約３９％**でした。家庭で過ごす時間をスクリーンタイムが占める割合が高いことが分かりました。厚生労働省では、長時間の座りすぎやスクリーンタイムの長時間が心身の健康や睡眠、体力に悪影響を及ぼすとして、**座り時間の削減や１日 60 分以上の身体活動（運動）**を推奨しています。また、家庭全体でのルール作りが推奨されており、次のような内容が例としてあげられています。



★時間制限　：　　**１日２時間**以内

★就寝前：　　寝る前１時間（または 30～60 分前）は画面を見るのをやめる。

★外遊び：　　１日に十分な時間（目安として２時間程度）の屋外活動を取り入れる。

★家庭でのルール：　食事中は画面を消す、子ども部屋に端末を置かせないなど

また、就寝直前まで画面を見ていると睡眠不足に陥りやすくなるそうです。睡眠不足は、注意や集中力の低下、記憶力の低下、学習意欲の低下など学習にも影響がでます。いらいらするなど感情のコントロールが難しくなったりもします。「秋の夜長」を家族で語らう時間や読書する時間、音楽を聴きながらまったりと過ごすことに費やして、スクリーンタイムを短くしてみませんか。