



2024 伸びる子

やさしく (愛いっぱい)
かしこく (夢いっぱい)
たくましく (元気いっぱい)

令和6年
1月31日
五島市立
奥浦小学校
文責 橋詰絵

第18号



野球しようぜ!

一月のある日、大きな箱が学校に届きました。

メジャーリーガー
大谷選手からのプレ
ゼントである、三つ
のグローブです。早
速業間の時間に子ど
もたちに紹介しまし
た。子どもたちは目
を輝かせて三つのグ
ローブを見つめてい
ました。



子どもたちに紹介するとき、使い方として次
のことをお願いしました。

「大事に使ってね」

大事に使うとは、傷を付けないように、とか、
壊さないように、という意味ではありません。大
谷選手の気持ちをしっかり受け止め、どんな
使ってください。もし使っている間に壊れたりし
たら、素直に知らせてください、という意味です。
子どもたちは素直に「はい」と返事をしていまし
た。



行事予定

- 5(月) 福江中学校入学説明会
- 6(火) 奥浦小学校入学説明会
- 11(日) 建国記念の日
- 12(月) 振替休日
- 14(水) 授業参観・学級育友会(役員選出)
- 16(金)~18(日) 五島市児童生徒作品展(勤労福祉センター)
- 18(日) 家庭の日
- 22(木)~29(木) 奥浦地区小中公民館作品展
- 23(金) 天皇誕生日
- 25(日) 奥浦中学校閉校式



普段、人数や場所の関係から野球など
あまりできていない子どもたちですが、
翌日の昼休みは、みんな順番を守り、キ
ャッチボールをしていました。みんな、楽
しそうでした。今回は大谷選手のプレゼ
ントがきっかけとなり野球に興味を持つ
子どもも出たと思います。今後もたくさ
んのことを経験して、自分に合ったスポ
ーツを見つけ、続けていってほしいと思
います。

睡眠について (なぜ睡眠時間が減ってきているのか)

私たちが持っている1日の時間は24時間です。
これは、個人でどうにかしようと思って頑張っ
ても、どうにもなりません。時間を操ることはでき
ません。

家に帰ってから子どもたちは遊びに行きます。習
い事もあるでしょう。夕食まではそういったこと
であつという間に過ぎてしまいます。(家に帰るとす
ぐに宿題をする子どもたちもいると思いますが。)

夕食後、子どもたちには宿題が待っています。宿
題の量については今も昔もあまり変わりはありません。
それでも、昔は十分な睡眠時間をとることが
できていました。

では、なぜ今の子どもたちは十分な睡眠時間をと
ることができないのでしょうか。難しく考えなくて
も、昔と今で大きく違うことは、私たちの生活の中

に、ゲームやスマホ、SNSなどのメディアが氾濫し
ていることではないでしょうか。

私たちが子どものころは、9時には床に就くなど
の習慣がありました。現在は、子どもたちが家に帰
ってからすること、それに費やす時間は昔とさほど
変わらないものの、メディアに費やす時間が加算さ
れています。それに伴い睡眠時間が削られているの
です。先日のハッピーチェックでも、9月よりは減
っているものの、2時間以上使っている子どもの割
合は13.2パーセントでした。

PC、スマホは、これからの時代を生きていく子ど
もたちにはなくてはならないものです。だからこ
そ、今のうちからメディアを自分自身でコントロ
ールする力をつけさせなくてはなりません。それが睡
眠不足解消への近道にもなると思いませんか。