



川俣小学校「学校だより」 輝くひとみ

令和2年12月11日(金) 第34号

教育目標 ☆すすんで学ぶ子ども
☆思いやりのある子ども
☆ねばり強い子ども
☆たかましい子ども
発行者 校長 本名 武

個別懇談 お世話になりました



お子さんの学校や家庭での学習・生活等について、成長している点や今後改善すべき課題などの共通理解を図り、さらによりよい学びと育ちにつなげられるよう6日間にわたり「個別懇談」を行ってきました。保護者の皆



さまには、師走のご多用の中、貴重なお時間をとってご協力いただき、誠にありがとうございました。懇談内容等を子どもたち一人一人の指導や支援、励まし等に生かし、一層笑顔と瞳輝く場面を多くつくっていきたいと思います。学校と家庭との連携をさらに深めながら共通理解と共通姿勢でお子さんの成長を促してまいりたいと思いますので、今後ともご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

深刻なゲーム症

個別懇談の中で、学年の差はあるにしろ共通して話題となったのは「オンラインゲーム」に関することです。「生活時間の使い方」「家庭学習への影響」「交友関係」「課金問題」など、どの学年もゲームに起因・連動する話がでました。

昨年5月、WHO（世界保健機関）は国際疾病分類に「ゲーム症（ゲーム障害）」を認定し加えました。ゲーム症は、ゲームをする時間を自分でコントロールできない、他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先することが継続する状態とのこと。終わりのないゲーム展開と競争、昼夜逆転の生活、暴言・暴力、高額課金、重い依存症のケースも報告されているとのことです。また、ゲーム中の脳は快楽物質ホルモンのドーパミンが放出され、これが慢性的になると自分の意志では後戻りは難しいとのことです。基本はゲームやスマホ使用のルール作りとルール遵守、そして日常生活の充実。三十数年前のファミコン時代の諸問題等とは深刻度のレベルが違いうように思います。



エースのカ! ビタミンACE

かぜなどの感染症の予防には、ビタミンA・C・Eが効果的であるといわれます。冬には特に摂取したい栄養素です。

- ビタミンA→喉・鼻などの粘膜を正常に維持（レバー、卵黄、にんじん・・・）
- ビタミンC→抵抗力アップ（ピーマン、アセロラジュース、いちご、みかん・・・）
- ビタミンE→抗酸化作用（アーモンド、ナッツ、アボカド、西洋カボチャ・・・）

来週は、寒波襲来の予報がでています。これからの時期は、新型感染症でなくても体調不良や従来のかぜ等にかかりやすい状況になります。ぜひご家庭でも、ビタミンACE（エース）を意識的にとり、病気等に対する抵抗力を高めてみてはいかがでしょうか。