

「ぼーっとする時間」を大切に

校長 屋宮 雄一郎

9月は、台風や秋雨前線の影響による雨の日が続きました。厳しい残暑が和らぎ、朝夕には涼しさを感じる日も増え、校庭の木々や虫の声にも秋の深まりを感じる頃となりました。

先日、土曜参観では、4・5・6年生と保護者の皆様を対象に、講師の先生をお招きしてネット教育を実施しました。その中で特に印象に残ったのが、「スマホ依存を防ぐために、『ぼーっとする時間』を意識してつくってほしい」というお話でした。私たちは、スマートフォンやタブレットを通して、毎日たくさんの情報に触れています。便利な一方で、常に画面を見続けていると脳は休む暇がなくなり、知らず知らずのうちに疲れを溜め込んでしまいます。また、感情を表現する力や、人との関わりの中で感じる喜びや驚きも薄れやすくなるそうです。

講師の先生からは、『ぼーっとする時間』『デフォルトモード・ネットワーク』と呼ばれる脳の働きについて教えていただきました。何もせずにぼんやりしている時間にも、脳は活発に働き、その日に得た情報や経験を整理・統合し、大切な記憶として定着させています。また、この時間は新しいアイデアや問題解決のヒントが生まれやすい時間でもあるそうです。

私たちはつい、少しの空き時間でもスマホに手を伸ばしてしまいがちです。しかし、あえてスマホを置き、窓の外を眺めたり、空を見上げたり、散歩をしたりして「ぼーっとする時間」をもつことは、脳にとって大切なメンテナンスの時間になります。

ぜひ、ご家庭でも

1. 疲労回復のために
2. アイデアや創造性を高めるために



「ぼーっとする時間」を意識してみてください。

「はとぶえ」 9月号 掲載

「はとぶえ」9月号に掲載された人を紹介します。

作文<入選>

詩 <佳作>

図画<入選>

<佳作>

習字<佳作>

個人情報保護の観点から個人名の記載を削除して掲載しています。

第78回堺市学校理科展覧会

9月12日(土)・13日(日)、ソフィア堺で第78回堺市学校理科展覧会が開催されました。本校でも下記の6名の作品が代表で出品されました。

☆くだものを水にいれてみよう

☆たまごの強さはどれくらい?

☆えき体電気の通りやすさ No.1 はどれ?

☆卵のひみつ

☆果物電池

☆生命の設計図を発見! 「DNA抽出実験」

個人情報保護の観点から個人名の記載を削除して掲載しています。

10月の行事予定

日	曜	行 事
1	木	3年北老人福祉センター交流 ベルマーク袋配付
2	金	6年あすなろ交流会
3	土	
4	日	
5	月	なかよし会 避難訓練週間(9日まで) 体育大会練習開始 5年五箇荘中の文活リハ見学
6	火	4校時 下校13:30
7	水	2年校区たんけん クラブ活動③ 6年保護者合同進路説明会(五箇荘小16:00)
8	木	5年CAP 体育大会児童係決定
9	金	1年幼保小研究授業
10	土	
11	日	
12	月	スポーツの日 堺市民オリンピック
13	火	連運壮行会 6年人権教育(リモート)
14	水	
15	木	6年連合運動会(金岡公園陸上競技場) 4年防災出前授業 学校安全の日
16	金	
17	土	堺まつり
18	日	堺まつり
19	月	石拾い朝礼 体育大会児童係打合わせ① かけあし前検診
20	火	4年五箇荘中体育大会団演予行見学
21	水	3~6年5時間授業 下校14:30
22	木	体育大会全体練習①
23	金	大玉ころがし練習 PTA実行委員会
24	土	
25	日	
26	月	体育大会全体練習②
27	火	連音校内発表
28	水	4,5年連合音楽会(フェニーチェ堺) 体育大会児童係打合わせ② 学校徴収金10・11月分引落し
29	木	
30	金	体育大会準備(6年下校14:30) 1~5年下校13:30
31	土	第39回体育大会

【11月の主な予定】

2日(月) 代休

4日(水) 体育大会予備日 4時間授業 下校13:30

12日(木) 3年研究授業 下校13:30(3年下校14:30)

18日(水) 3~6年5時間授業 下校14:30

20日(金) 6年にんげん学習交流会