



教育目標 よく考える子、心ゆたかな子、健康な子

# 学校便り

## 7月号

中央区立月島第三小学校  
TEL03-3531-7225

### スマートフォンが脳に与える影響

副校長

#### ◎あと少しで1学期も終わります

早いもので、1学期もあと3週間となりました。連日の暑さで体調も崩れやすくなっています。睡眠、食事、休息を十分にとるよう、ご家庭におかれましてもご協力をお願いいたします。

また、7月4日（金）から、個人面談が始まります。個人面談では7月までにお子様ที่努力してきた良い点や成果を具体的なデータも示しつつお話しいたします。よろしくお願いいたします。

#### ◎スマホについて考える

ある会社が、2023年11月に実施した親と子に関する最新の調査によると、スマホについて、高学年では所有率が4割を超え、6年生では、半数を超えるとの結果が出されています。また、オーストラリアでは、2024年11月に16歳未満のSNS利用を禁止する法案が可決され、2025年末までに施行される予定であることが、話題となっています。わが子も中学1年生ですが、家ではふと静かになったと思うとスマホをいじっていることがよくあります。注意をすると、親も見ていることを指摘され、自分自身も無意識のうちにスマホに向かっていることに自覚させられます。家族で使い方について話し合いをするのですが、どうしたらスマホとうまく付き合えるのかなかなか難しく、悩んでしまいます。

先日、教育大国スウェーデンで社会現象となり、世界的なベストセラーとなった書籍「スマホ脳」(アンデシュ・ハンセン著、新潮新書)を読みました。スマホにより、私たちは多くの恩恵を受けていますが、その反面「睡眠障害やうつ、記憶力や集中力、学力の低下、依存など知らぬ間にあなたの脳がむしばまれている」と著者は警鐘を鳴らしています。

著書の中で、大学生による記憶力と集中力の実験において、「別室にスマホを置いてきた学生」と「ポケットの中にサイレントモードでしまっていた学生」で比較すると、前者の方が良い結果が出たそうです。普段から、スマホの存在を少しでも感じていることで、集中力に影響を与えているとのこと。なぜ、そんなにもスマホが気になるかということ、脳の伝達物質の一つ、ドーパミンが大きく影響するそうです。知識への渴望もまた生き延びるための本能であることからスマホもドーパミン量を増やすそうです。

これがメールやSNSの通知が届くと、どうしてもチェックせずにいられない衝動にかられる理由です。一つチェックしてやめられず、ページをめくるごとにドーパミンが放出され、脳からご褒美をもらっている状態になり、次のページも夢中になってしまう状態が続くのです。

しかし、スマホによりもらえるドーパミンよりずっと多い量もらえるのが、「運動」だそうです。さらに、幸せを感じるエンドルフィンというホルモンも分泌されます。不思議なことに、体を動かすことで最も強化される部分が、実は脳で、運動によっておこる脳への良い効果として「記憶力を高める」「集中力を高める」「発想力を豊かにする」などがあるそうです。

#### ◎夏休みの過ごし方

さて、今年度は、45日間の夏休みです。スマホやSNSについてご家庭で話し合うとともに、スマホ依存・スマホ脳にならないよう、大人も一緒になって運動を取り入れながら、健康な生活を送りたいものですね。

# 学年のお知らせ(7月)

## 全学年共通

学期末が近付きましたら、学用品の持ち帰りをします。詳しくは、学年より連絡します。

## 1年

【あさがおの持ち帰りについて】

15日(火)～18日(金)の朝(8:10～8:30)や放課後の時間に保護者の方が取りに来てくださいますようお願いいたします。夏休み明けに学校に戻していただきます。各クラスのベランダにあります。大きなビニール袋をご持参ください。

【水遊びについて】

校庭で行う予定です。日程は、後日お知らせします。持ち物すべてに記名をしてください。

**着替え上下、下着、ラップバスタオル、アクアシューズ、ぬれたタオル・服を入れるビニール袋**をプールバックに入れて持たせてください。

## 2年

【野菜の鉢の持ち帰りについて】

11日(金)までに野菜の鉢の持ち帰りをお願いいたします。朝(8:10～8:30)や放課後の時間に保護者の方が取りに来てくださいますようお願いいたします。

夏の間はご家庭でお世話をお願いします。今年度のトマトは背が高くなっていますので、持ち帰りの際はお気を付けください。

【ノートのマスについて】

ノートを使い終わりましたら、今のノートと同じマスのノートをご用意ください。

・算数 17マス(+-=付き) ・国語 15マス

## 3年

【まとめテストの実施について】

7月に、漢字50問テストと算数のまとめテストを実施します。

範囲：漢字…よく聞いてじこしょうかい～  
全体と中心(漢字スキル3～42)  
※4・5月の学習範囲です。  
算数…かけ算～暗算(教科書P9～P81)

テストに向けて、ご家庭でも教科書やスキル、ドリルパークなどを活用し、復習していただくと幸いです。テスト日はクラスルームにて担任より連絡いたします。

【書写の持ち物・新しいノートの用意について】

6月中旬より毛筆の学習が始まっています。学習の際は、書写バッグ、半紙、ビニール袋、新聞紙(ある人)をご準備ください。また、使用した筆はご家庭で洗っていただき、次の学習までに持たせてください。

また、4月に学校で購入したノートのページを使い終わってしまった児童もいます。同じ形式のノートのご用意をお願いいたします。

## 4年

【セカンドスクール】

事前の準備等、たくさんのご協力ありがとうございました。楽しい体験を通して学習し、子どもたちにとって充実した2日間になったと思います。

社会「水はどこから」の単元学習として、7日(月)に下水道局の出前授業があります。下水道の仕組みや様子について学習を行います。

## 5年

【水泳の学習について】

1、2組は4日(金)、11日(金)、3、4、5組は3日(木)、10日(木)の予定です。水泳道具を持たせてください。詳細は、tetoruの水泳指導についてのお知らせをご参照ください。

【事前検診について】

17日(木)13:30より赤城林間学校事前検診を行います。今後配付される「健康観察カード」を持たせてください。

## 6年

【西湖移動教室説明会】

16日(水)15:00より西湖移動教室説明会を体育館にて行います。詳細はTetoruに配信します。

【水泳の学習について】

1、2組は、15日(火)、3、4組は、3日(木)9日(水)の予定です。詳細は、tetoruの水泳指導についてのお知らせをご参照ください。

## しおさい

【1年あさがお・2年ミニトマトの持ち帰りについて】

15日(火)～18日(金)の朝(8:10～8:30)や放課後の時間に保護者の方が取りに来てくださいますようお願いいたします。夏休み明けに学校に戻していただきます。校庭の入り口にあります。大きなビニール袋をご持参ください。トマトはかなり背が高くなっております。ご注意ください。

【学期末の持ち帰りについて】

しおさい学級では、道具箱は夏休み中も学校で保管し、足りなくなった物だけ持たせる予定です。持ち帰った際には、補充をお願いします。鍵盤ハーモニカは持ち帰ったら、つばぬきや唄口の洗浄をお願いします。

## 1年生の様子について

1年 担任

4月に入学したかわいい1年生。学校生活に慣れてきて、友達と元気に遊んだり、学習を楽しんだりしています。ひらがなを全て学習し、入学したときよりも正しくきれいに字を書けるようになってきました。生活科「あさがおとなかよし」では、2年生からもらったあさがおさんマイクを使い、あさがおと会話しながら日々の変化に気づき、日記やカードにまとめています。体育「水遊び」では、潜る・浮く運動遊びに取り組みました。水の中で、潜って目を開けたり、ビート板を使って浮く練習をしたり、それぞれが楽しんでいました。子どもたちの一日一日の成長が頼もしいです。

夏休みが近づいているので、1学期の学習がしっかり身に付くように指導していきたいと思います。

## 3年生の様子について

3年 担任

3年生は学年目標「いろいろなことを考えながら、行動できるようになろう。」を目指し、学校生活を送っています。3年生に進級したことで、新しい学習「社会科」「理科」「総合的な学習の時間」も始まり、体力テストや水泳学習など、忙しくも充実した1学期となっています。1学期は遠足だけでなく、理科のセンター教室や「文化堂」へのスーパーマーケット見学、様々なお店や公共施設などへの町探検もありました。

12月の学習発表会では、「わたしたちのまち月島・晴海」の「人」・「場所」について、1学期の国語や社会や校外学習などで学んだ3年生なりの見方・考え方を生かして発表できるように、学びをつなげていきます。

地域で育ち、視野を広げて考えられる3年生になってくれることを願っています。

## 図工室の様子

図画工作科

図工室では、4年生から6年生の図工の授業を行い、様々な材料・用具との出会いを大切にしたい指導を心掛けています。絵の具で絵をかくだけではなく、土から絵の具をつくってかいたり、布に液体粘土を付けて自分が冒険したくなるような島をつくったり、彫刻刀の彫り味を生かして版画に表したりするなど、題材によって様々な材料・用具を使っていきます。そして、それらの経験を生かし、自分の表したいことに対してどのような材料・用具を用いればよいかを自分で考え、判断し、試行錯誤しながら活動するような図工ができればと思っています。そのためにも、児童一人一人の気持ちやアイデアを尊重し、寄り添いながら一人一人に合わせた支援や助言を行い、誰もが「楽しく夢中になれる図工の時間」を目指していきたいと思っています。

令和7年度 7月予定表・下校時刻

日	曜	時	行事予定	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	火	A	委員会活動	14:20	14:20	14:20	14:20	15:10	15:10
2	水	B		14:05	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05
3	木	B		14:05	14:55	14:55	14:55	14:55	14:55
4	金	B	個人面談①	13:05	13:05	13:05	13:05	13:05	13:05
5	土								
6	日								
7	月	B	個人面談②	13:05	13:05	13:05	13:05	13:05	13:05
8	火	B	個人面談③	13:05	13:05	13:05	13:05	13:05	13:05
9	水	B	午前授業 (4-3 研究授業: 下校 14:25)	13:05	13:05	13:05	13:05	13:05	13:05
10	木	B	個人面談④ 避難訓練	13:05	13:05	13:05	13:05	13:05	13:05
11	金	B	個人面談⑤センター教室 (しおさい)	13:05	13:05	13:05	13:05	13:05	13:05
12	土								
13	日								
14	月	B	午前授業 小中連携日	13:05	13:05	13:05	13:05	13:05	13:05
15	火	A		14:20	14:20	14:20	15:10	15:10	15:10
16	水	B	西湖移動教室説明会 (6年)	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05
17	木	B	午前授業 給食終了 宿泊前事前検診 (5年) 13:30 ~	13:05	13:05	13:05	13:05	13:05	13:05
18	金	B	終業式 午前授業 安全指導日	12:20	12:20	12:20	12:20	12:20	12:20
19	土								
20	日		赤城林間学校① (5年)						
21	月		夏季休業日始 海の日 赤城林間学校② (5年)						
22	火		赤城林間学校③ (5年)						
23	水								
24	木								
25	金								
26	土								
27	日								
28	月								
29	火								
30	水								
31	木								

【お知らせ】

○8月 4日 (月) ~23日 (金) まで閉庁 (職員室教員不在) となります。

ご理解のほどよろしくお願いいたします。なお、緊急の場合、警察や区役所へ連絡してください。

○2学期始業式は、9月1日 (月) です。午前授業、給食なし、下校 12:20 です。

