



# 高石小学校だより

『 たくましい子・かっこいい子・いよくのある子・やさしい子 』



2021  
11.15  
NO.20  
文責:弘瀬

## ～みんなで一緒に「南中ソーラン」～

11月8日(月), 土佐市青年団のみなさんに、「南中ソーラン」の授業をしてもらいました。青年団では1月にある「高知県社会教育実践交流会」のオープニングでソーランを踊る予定をしていて、子どもたちやPTAの皆さんにも一緒に踊ってほしいということです。

高石小では運動会で5・6年生が踊っているということで、昨年北海道の大学を卒業して現在愛媛県にいる方が講師で教えてくれました。

「南中ソーラン」の振りの意味を教えてもらって子どもたちは「そーやったが。」「知らなかった。」と発見がたくさんありました。前ですくって後ろへ投げているような振りは、実際は魚をすくって後ろに背覆っているかごに入れている動作を表しているそうです。手を前へ押すような振りは、船の櫓(ろ)をこいでいる動作を表しているのので、押すときに力を入れるそうです。1時間で子どもたちの踊りが力強く変わりました。

1月のイベントに参加できる人はぜひ参加してください。



## ～休み時間のすごし方を考えよう～



11月10日(水)のおはよう集会では「休み時間のすごし方について考えよう」というテーマで話をしました。

休み時間のたびに外で元気に遊ぶ姿が見られる一方、1日のうちに一度も外で遊んでない児童もいるようです。タブレット PC も導入されて、休み時間も続きをしている様子もあり、やはり休み時間は体を動かしたりしてリフレッシュしてほしいという思いもあります。

### 「スマホ脳」より

- 子どものスクリーンタイムはふえている。  
スウェーデンー3〜4時間 イギリスー6時間半 アメリカー9時間
- スマホを手放せなくなっている私たち、その理由はスマホを手にするドーパミンという脳への伝達物質が増えるから。
- ドーパミンは何に集中するべきかを私たちに伝える物質である。
- スマホやパソコンがそばにあるだけで学習能力が落ちるという実験もある。
- 本を集中して読むことができなくなっている。

### 人間にとって大切なことは

- ① 運動(うんどう)  
1週間に2時間以上、短い時間でもストレス発散になる。
- ② 睡眠(すいみん)  
眠っている間に脳は記憶を整理している。(特に熟睡している時)
- ③ 人づきあい  
孤独を感じると人はストレスやうつになりやすい。

そこでおはよう集会では、昨年度ベストセラーになった「スマホ脳」(アンデシュ・ハンセン 新潮新書)から、子どもたちに分かりやすいことを抜き出し、一緒に考えてもらいたいと思いました。

そして、各学級で話し合って月末の代表委員会で休み時間の過ごし方について話し合う予定です。きまりを自分たちでつくり、見直しが必要ならまたみんなで考えていくというように児童も主体的に関わっていただきたいと思います。早速ですが、その日から運動場で遊ぶ児童も増えています。

### 休み時間は心と体をリフレッシュ

運動(うんどう)しよう。  
手と体を動かそう。(絵・こま・おりがみ)  
読書しよう。  
友だちとおしゃべりしよう。

### 休み時間の過ごし方をみんなで考えよう

- ① 高石小の生活のきまり(休み時間)をつくろう。
- ② どんな過ごし方がいいか学級会で話し合う。  
(例)毎日( )回分? 外で遊ぼう。  
雨の日は○○○しよう。  
タブレットは○○○しよう。
- ③ 代表委員会で話し合う。一先生も話し合う。
- ④ 高石小のきまりにのせる。

## ～ 学年行事～

コロナ禍で昨年から実施が難しい学年行事ですが、11月12日(金)の午前中に1年・3年・5年の3つの学年の学年行事が行われました。また、6年生は11月7日(日)に卒業証書の紙すきに「くらうど」へ行って来たそうです。



- 1年 2時間目
- ① たからさがし
  - ② 親子ふうせんわり
  - ③ 親子リレー

- 5年 4時間目
- ① 親子王様ドッチボール
  - ② ぼっけ



- 3年 3時間目  
ペットボトルロケット