

10月の行事予定				補習等	授業時数					
					1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	木		都民の日							
2	金	A	安全指導 ユニセフ募金終	SC	5	5	5	6	6	6
3	土									
4	日		鹿本地区ふれあい運動会							
5	月	A	study week 始 委員会（卒業アルバム撮影）		5	5	5	5	6	6
6	火	B	よつば・つばき誕生日	㊦③④	5	5	6	6	6	6
7	水	B		③④	4	4	4	4	4	4
8	木	A	避難訓練	⑤⑥SC	5	6	6	6	6	6
9	金	A			5	5	5	6	6	6
10	土									
11	日		区民まつり Study Week 終							
12	月		スポーツの日							
13	火	A	ベーシックドリル始	㊦③④	5	5	6	6	6	6
14	水	A	セレクト給食	③④	4	4	4	4	4	4
15	木	A	芋ほり(2) 5・6h	⑤⑥SC	5	6	6	6	6	6
16	金	A	体育大会(6) (卒業アルバム写真撮影)		5	5	5	6	6	6
17	土									
18	日									
19	月	A	運動会係活動(6) 6h		5	5	5	5	5	6
20	火	A		㊦③④	5	5	6	6	6	6
21	水	B	運動会全体練習	③④	4	5	5	5	5	5
22	木	A	運動会全体練習予備日	⑤⑥SC	5	6	6	6	6	6
23	金	A	江戸川区自然動物園出前授業(1) 3・4h		5	5	5	6	6	6
24	土									
25	日									
26	月	A	運動会係活動(6) 6h		5	5	5	5	5	6
27	火	A	誕生日給食	㊦③④	5	5	6	6	6	6
28	水	A	運動会全体練習	③④	4	5	5	5	5	5
29	木	A	運動会全体練習予備日	⑤⑥SC	5	6	6	6	6	6
30	金	B	運動会予行練習 前日準備		5	5	5	5	5	6
31	土	C	運動会【13時30分頃下校】		5	5	5	5	5	5
1	日		運動会予備日							
2	月		振替休業日							
3	火		文化の日							
4	水	B	安全指導		4	4	4	4	4	4

㊦ フッ化物洗口

㊦ 当該学年 EDO スク

SC スクールカウンセラー来校日

「2次避難訓練」を実施いたします。

日時：10月8日（木） 10：20～11：10

校庭へ避難後、第二避難場所の小岩第五中学校校庭へ避難します。

ご家庭でも、災害時の避難行動や連絡方法について話し合う機会としていただけますと幸いです。

鹿骨松本小だより

令和 8 年 9 月 30 日
江戸川区立鹿骨松本小学校
NO.6 (10月号)
校長 渡邊 浩輔

デジタルデトックスのすすめ

副校長 永田 善浩

朝晩の涼しさに秋の訪れを感じる季節となりました。

さて、いよいよ今月は、子ども達が楽しみにしている運動会が開催されます。これから本番に向けて、力を合わせて練習に取り組んでいきます。仲間と共に一つのものを作り上げる経験は、子ども達を大きく成長させます。当日はぜひ、温かいご声援をよろしくお願いいたします。

こうした行事や学習に全力で取り組む実り多き時期だからこそ、日頃の生活リズムや、落ち着いて物事に向き合う時間を大切にしたいものです。また、学校だより9月号で、校長より「本校の子ども達の長時間に渡るSNSや動画視聴について」お伝えさせていただきました。そこで今回は、スマートフォン（スマホ）を含むデジタルツールについて一緒に考えていきたいと思います。

ある脳科学の研究では、「どれだけ自宅で勉強や睡眠の時間を確保していても、スマホを長時間使用している子どもは、学習の定着度や成績が低下しやすい」という衝撃的な事実が明らかになっています。これは、長時間の画面の刺激が、脳のコントロール機能（前頭前野）の働きを低下させてしまうことが原因だと言われています。スマホを含むデジタルツールは非常に便利な道具ですが、使い手である子どもたちがその“道具”に振り回されてしまっては本末転倒です。

そこで今、私たち大人も含め注目されているのが、あえてデジタルツールから意図的に距離を置く「**デジタルデトックス**」です。デジタルツールを触らない時間を作ることで、脳を休め、リフレッシュさせることができます。

例えば、ご家庭で以下のような時間を設けてみるのはいかがでしょうか。

- ・ 外遊びやスポーツをする
- ・ カードゲームやボードゲーム、読書をする
- ・ 一緒に料理やお菓子作り、工作やクラフトなど、ものづくりをする
- ・ 週末の数時間を「スマホを触らない時間」として家族で過ごす

このように画面を閉じることで、運動会練習や日々の活動で疲れた体と脳を休め、心にゆとりを持たせることができます。

スマホから離れて生まれた時間は、家族と言葉を交わす時間になり、自分の頭で深く考える時間になります。このような「**本物の体験と時間**」こそが、子ども達の豊かな心と確かな学力をさらに伸ばす土台となります。

ぜひ一度、ご家庭でも「我が家のデジタルデトックス」について、親子で話し合うきっかけにしてみてください。今月も保護者・地域の皆様の変わらぬご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

学校全体より

○よろしくお願いいたします

10月1日(木)より、松元 友里奈（まつもと ゆりな）教諭が着任します。どうぞよろしくお願いいたします。

○運動会について

10月31日(土)に、運動会が行われます。10月に入ると、いよいよ運動会の練習も本格的になります。運動会を成功させようと、子どもたちも意気込んでいます。徒競走や団体競技、表現運動など多くの種目を通して、成長した姿を見せられるよう指導をして参ります。当日は弁当が必要になります。また下校時刻は、13時30分頃になります。保護者の方には運動会に向けた準備等でご協力をいただくことが多々ございますが、何卒よろしくお願いいたします。詳しくは、別紙で配布する手紙をご覧ください。

連絡アプリ「totoru」へのご登録がお済みではないご家庭は、必ずご登録ください。（配布した登録用二次元コードの期限が過ぎてしまった場合は、学校までお申し出ください。