



学校教育目標  
校訓  
合い言葉

ふるさと山崎の誇りをもち、自ら学び、心豊かでたくましい子を育成する。  
明るく かしく たくましく  
ふるさと山崎が育む「郷の力芽」たちの健やかな育成



メディアの長時間使用には注意!

校長 柳野 竜生

山崎校区子ども会育成連絡協議会の教育講演会で、鹿児島市の増田クリニック院長 増田 彰 先生の話があり、メディア機器の長時間使用が、子どもの心身に及ぼす影響と対策について、お話しされました。

ゲーム・スマホの長時間使用が、睡眠不足だけでなく、成績低下にもつながるその影響として、長時間使用が子どもに与える影響として、

1. イライラ、攻撃性を高める。  
・ 暴言や暴力、不安や焦燥感。
2. 睡眠に与える影響  
・ 寝付きが悪い。朝がだるくて起き上がれない。怖い夢を見る。
3. 勉強・成績に与える影響  
・ ゲームやネット以外のものに、興味を示さなくなる。  
・ 睡眠不足で、成績が下がる。  
・ レム睡眠(浅い睡眠)が減るために、脳に記憶される時間が減る。大脳辺縁系にある、記憶や学習を司る



4. 「海馬」の発達が悪くなる。  
・ 社会性に与える影響  
・ 思いやる心、他人の痛みを理解する心、共感する心の低下。
5. 脳に与える影響  
・ 快楽に関する部分が非常に大きくなる。  
・ 感情処理を司る領域を結ぶ神経繊維の破損。  
・ 衝動性のコントロール関連の異常。  
・ 恐怖や攻撃性をコントロールする活動が弱まる。  
また、長時間やらせない理由として、  
1. 麻薬やギャンブルのように依存性があったり、止められなくなり、人生を台無しにする危険性がある。
2. 感情をコントロールできず、怒りっぽくなったり、すぐに切れるようになる。
3. 注意力や根気がなくなり、ゲーム以外のことに関心がなくなる。
4. 熱中しすぎて、不登校になったり、仕事に行くことを止めたりの人がいる。
5. 現実とゲームの世界との境目が分からなくなり、混乱して人を傷つける人がいる。

1. 二歳まではさせない。
2. ゲーム・スマホをする時間は、一時間まで。
3. 低学年は二十一時まで、高学年は二十二時までに寝る。小学生のベストな睡眠時間は九時間。午後九時から午前六時までの睡眠が理想。
4. ベッド(布団)で、ゲームやスマホをしない。持ち込ませない。友達と外遊びや運動をする。
5. 子どもたちの自由な時間がとりにくい冬休みに入ります。ぜひ、ゲーム・スマホの使用について、親子で話し合い、睡眠&メディア日誌を使って、睡眠やゲーム・スマホの時間管理をしましょう!

**空き瓶回収に御協力を  
よろしくお願ひします!**

一月十四日(日)、午前九時から午前十時三十分頃までに、軸屋酒造へ、各育成会で回収した瓶を直接搬入します。

○一升瓶の茶瓶・黒瓶を回収。  
○育成会ごとの回収となりますので、各育成会の指示に従ってください。

○キャップがある場合は、付けたままでよろしいです。

○ビール瓶の回収は行いません。  
○小学生がいらない集落で、御協力いただける方は、山崎小(五六一四一四)までお電話ください。



1月	生活目標	言葉づかいに気をつけ、礼儀正しくしよう 心の健康について考えよう 感謝して食事をしよう
	保健目標 給食目標	



### 【1月の行事予定】

4日(木)	仕事始め さつま町成人式	15日(月)	給食指導強調週間(～19日)
7日(日)	消防出初め式		かごしまをまるごと味わう学校給食(～19日)
8日(月)	● 成人の日	16日(火)	鹿児島県学習定着度調査(～17日)
9日(火)	始業式 安全点検の日 いじめ問題を考える日	17日(水)	お茶とのふれあい事業(5・6年)
	あいさつこだま運動(～12日)心の教育の日	20日(土)	第3回英検
10日(水)	学期はじめ5時間授業(～12日)	21日(日)	さつま町女性大会
13日(土)	さつまの日(青少年育成の日)土曜授業	24日(水)	食に関する授業(5・6年)
	アルミ缶出荷作業	26日(金)	授業参観 学級PTA(全学年5時間)
14日(日)	さつまの日(家庭の日)	27日(土)	県PTA活動研究委嘱公開会(さつま町)
	PTA空き瓶回収	30日(火)	新1年体験入学・入学説明会

### 【楽しかった 一日遠足】

11月22日(水)、1～4年生が、阿久根方面へ一日遠足に行きました。川内駅までバスで出発。そこからオレンジ鉄道に乗り換え、電車で阿久根駅まで向かいました。電車から見える海の美しさに歓声をあげる子どもたち。また、電車に乗るのは初めてという子どももいて、良い経験となりました。

阿久根駅に到着後は、まず阿久根漁港を見学しました。-20℃の冷凍庫の中を体験することもできました。その後は、番所丘公園へ移動。おかしやお弁当を食べたり、遊具で思いっきり遊んだりしました。

天気にも恵まれ、楽しい一日を過ごすことができました。帰りのバスは、みんなぐったり、良い思い出ができました。



### 【秋まつり】

11月28日(火)、生活科の学習で1・2年生が山崎保育園と宮之城聖母幼稚園の子どもたち、保護者の方々を招待して「秋まつり」を行いました。1・2年生は、お客さんに楽しんでもらおうと、松ぼっくりけん玉や魚釣りなどのおもちゃコーナーやたくさんの賞品を準備していました。自分たちのところに集まってくる園児を前に、初めは戸惑い気味でしたが、次第に慣れてきて遊び方を教える姿が見られました。



### 【もちつき体験】

12月8日(金)、5・6年生が北薩広域公園で、もちつき体験を行いました。つきたてのお餅はとてもおいしかったようで、何個も食べ、おなか一杯になった子どもたちでした。



### 【迎春準備】

12月10日(日)、PTA 事業部並びに総務部の皆さんに、正門前に立派な門松を立てていただきました。新年が良い年であることを願いたいと思います。御協力いただいた皆さんありがとうございました。

