

生活だより

釧路町立遠矢小学校 生徒指導部

令和5年7月21日

夏休み号

帰宅時刻

7月・8月は、午後6時

この時刻を過ぎると、児童館の帰り道や習い事の行き帰りも含めて、子どもだけでは歩けません。

帰宅時刻に限らず、暗くなる前に帰るように声かけをお願いします。

夏休みに向けて

釧路町生徒指導連絡協議会から「夏休み3つの約束」が出ています。

7月22日から夏休みに入ります。長い休みは、生活リズムが崩れやすくなります。朝日を浴びないことで、「夜に眠りにくい体内時計」となります。

生活リズムの乱れを防ぐためには「**夜の睡眠を乱れさせないこと**」が重要です。

例えば、夏休み中、朝9時半まで寝ていた子どもが、休み明け、6時半に起きて学校に行くとしたら、夏休みの間に体内時計が3時間遅起きの状態になるため、体内時計と実際の生活の間に3時間の時差が生じます。ちょうど日本とインドとの時差が、3時間半ぐらいなので、3週間以上インドで生活をして日本に戻ってきたような「時差ボケ」が子どもの中で発生します。

【月刊生徒指導8月号 「夏休みの生活リズムへの指導について」より抜粋、一部加除加筆】

また、1学期に取り組んだ生活リズムチェックシートの結果を分析したお知らせを配布しました。集計結果を見ると、ゲームやSNSなどのメディアにふれる時間が、睡眠時間や学習時間に影響しているケースがありました。今回のおたよりには、メディアにふれる時間が長い場合の弊害を紹介していますので、家族での話題にして下さい。

スケートボード・キックボード

スケートボードやキックボードなどへの関心が高まっていますが、日本各地で事故の発生があります。昨年は、キックボードに乗っていた7歳の子どもが死亡する痛ましい事故が起きました。

スケートボードやキックボードなどは、道路交通法が示す軽車両にあたりませんが、遠矢小学校では、転倒などによる事故の危険を考え、**歩道では乗らない約束**になっています。

事故を防ぐためにも、自宅の敷地内やスケートボードなどの使用が禁止されていない公園を利用するようにお願いします。

自転車の乗り方

スケートボードやキックボードとは違い、自転車は道路交通法が適用されます。小学生は、自転車指導警告カード(通称 イエローカード)の対象年齢ではありませんが、十分気をつけてほしいです。自転車の乗り方に関する資料を配付していますので、家族皆さんで目を通して下さい。