



盤溪便り

ホームページ <https://www16.sapporo-c.ed.jp/bankei-e/>

札幌市立盤溪小学校

日差しも強くなり、本格的な夏の訪れを感じます。保護者や地域の皆様の温かいご支援のもと、子どもたちは充実した学びを重ね、無事に1学期を終えることができました。明日からの夏休みが安全で実り多きものとなり、2学期に一回り大きく成長した姿で会えることを願っております。

【8月の行事予定】



	月	火	水	木	金
	24	25	26	27	28
17週	2 学期始業式 12時バス	オリンピック事業 12時バス	6 年生 中学校出前授業 12時バス	避難訓練 14時バス	6 年生 こころの劇場 14時バス
	31	9/1	2	3	4
18週	どんとレ 14時バス (席書大会)	後期用教科書配付	どんとレ 6 年生 出前授業 委員会	5年生 現地学習	どんとレ ALT 来校

【お知らせとお願い】

◇オリンピック事業について

8月25日(火) 9:20～10:50 ※途中の入退室などできません。
パラリンピアン「加藤正」さんがいらっしゃいます。「車いすバスケットボール」や「夢や目標をもつ力」などについてお話ししてください。お時間に都合の付く方は、ぜひご来校ください。

◇席書大会について

31日(月)は席書大会です。申込をした方は、「席書大会の参加にあたって」(1学期配付)の便りをご確認の上、持ち物の準備をお願いいたします。円山線は15時バスか16時バス、発寒線は16時バスにて下校となります。

◇夏季休業日について

学校への連絡は、8:00～16:30の間をお願いします。8月10日(月)～8月14日(金)は、夏季休校日のため、学校は無人となります。土日・祝日・夏季休校日や時間外の電話連絡は、札幌市教育委員会に転送されます。

来年度新入学を迎える児童・保護者の皆様対象

盤溪小学校の特認入学説明会を行います。

日時：8月21日(金) 10:30～11:30

場所：多目的室(人数によっては体育館)

※今年度の特認入学説明会はこの1回を予定しています。入学するためには兄弟卒の家庭も、説明会に参加していただく必要があります。まだ、申込みがお済みで無い方はお早めにお申し込みください。

充実した夏休みのために

- (1) 自分に合った計画で、学習や生活を充実させましょう。夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣が崩れないように注意しましょう。
- (2) 自主的に戸外での遊びや運動に取り組み、体力づくりや健康増進に努めましょう。
- (3) 家庭で過ごす時間が多くなる分、積極的にお家の仕事をしましょう。家族の一員として自分の仕事に責任をもちましょう。

ネットコラムシリーズ2：ゲーム依存・動画依存を防ぐための家庭のルールづくり

「気づけば何時間もゲームや動画を見ている」「やめようと言っても反発される」——そんな悩みを抱える保護者は少なくありません。ゲームや動画は、子どもにとって楽しく魅力的なコンテンツですが、使い方を誤ると依存につながり、生活や学習に悪影響を及ぼすこともあります。だからこそ、家庭でのルールづくりが重要です。

まず大切なのは、「使いすぎ＝悪」ではなく、「使い方を整える」ことを目的にすることです。ゲームや動画には、創造力や情報収集力を育てる側面もあります。否定するのではなく、健全に付き合うためのルールを家庭で話し合うことが、依存予防の第一歩です。

ルールづくりのポイントは、具体的に守りやすい内容にすること。「1日1時間まで」「食事中は使わない」「夜9時以降はオフ」など、生活リズムに合わせた制限を設けましょう。また、ルールは一方的に決めるのではなく、子どもと一緒に考えることで納得感が生まれ、守りやすくなります。

さらに、使う時間だけでなく「使った後の過ごし方」も大切です。ゲームや動画の後に、家族との会話や読書、運動などの時間を意識的に取り入れることで、バランスの取れた生活が実現します。保護者自身もスマホやテレビの使い方を見直し、子どもにとっての良いモデルになることも忘れてはいけません。

依存は、急に起こるものではなく、少しずつ積み重なっていくものです。だからこそ、日々の習慣と家庭での対話が予防につながります。「どう使うか」を一緒に考え、「使いすぎたらどうするか」も共有しておくことで、子どもは安心してデジタルと向き合えるようになります。