

# なぎの木のように

豊橋市立石巻小学校  
校長だより No.10  
令和7年1月29日

## 一日一日を大事にしていきましょう

3学期の始業式に、子どもたちには次のような話をしました。

3学期はとても短いです。1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」といって、あっという間に過ぎてしまいます。一日一日を大事にしていきたいですね。自分と未来は、自分次第で変えていくことができます。「できないかもしれない…」ではなく、「大丈夫、きっとやれる」という気持ちで、今、自分ができることを一生懸命やっていきましょう。

私たちに与えられた時間は平等にあり同じはずなのに、その時間をどのように過ごすかで、一日が充実したものになったり、何もしていないのに一日が終わってしまったと感じたりすることがあります。気持ちよく明日を迎えるためにも、今、この時間を大切にして、自分にできることを一生懸命やれるとよいと思います。「今日もよくがんばった」という積み重ねは、自分への自信と明るい未来へつながります。

## メディアの時間をコントロールできていますか

1月20日（月）～24日（金）はメディアコントロールチャレンジ週間でした。ご家族の皆様、ご協力ありがとうございました。少しは、メディアの時間をコントロールすることができたでしょうか。1日は24時間です。その中で、食事や睡眠、学校に行く、家庭学習をする、遊んだり、家族と過ごしたりするなど、時間をどう使うかはその人次第です。大人も子どもも、メディアに操られることなく、自分の時間を上手に使えるようになるとよいことがたくさんあります。子どもの力だけではコントロールできないこともありますので、今後もご協力をお願いします。学校保健委員会で、よい方法を発表してくれましたので紹介します。

**ほけんのコーナー**

**メディアの時間をコントロールして毎日を元気に過ごそう！**

**ポイント① メディアのルールを作ろう**

勉強した時間分ゲームできるよ。  
土日は1日に2時間までなんだ。  
見守り設定にないで2時間たつと消えるようになっている。

平日は習い事があるからゲームはしないよ。

**ポイント② ゲーム以外の楽しみ**

1日にゲームは30分  
勉強してからタブレットで遊びよ  
1日1時間まで

レゴやプログラミングで遊ぶのが好きなんだ。  
家族と一緒にやりたい時間です。

**ポイント③ メディアを使った休憩**

平日はホラン、夕食、おふろ、テレビで  
いそがしいからゲームはしないよ。  
土日はゲームを1時間したら10分休憩ルールなんだ。

**自分で決めたメディアの時間をしきり守って寝る時間を作ろう。**

メディアは時間は決めてねる時間を作りたいよ  
第2回学校保健委員会の話し合より

\* この掲示物は、北校舎1階西昇降口にあります。