



# あのお



## 折尾地区・折尾中学校区連絡会主催 ネットとの上手な付き合い方講演会 ～ゲーム大好き！スマホ楽しい！あなたに使う資格ありますか～

1月21日(水)講演会に5、6年生が参加しました。本講演会は、折尾地区・折尾中学校区連絡会の地域の方々が、子どもために企画してくださいました。

ゲームやスマートフォンの長時間の使用は、生活習慣の乱れを引き起こし、特に睡眠不足になりやすくなること。目へのダメージも大きいこと。脳の発達に悪影響を与えること。などについて分かりやすくお話していただきました。また、ゲームやスマートフォンのやめられない病(依存症)で起こる脳の損傷は、薬物依存と同等のものであり、1回罹るとなかなか治らないそうです。そこで、やめられない病になる前に、メディアリセットをすることの大切さについて教えていただきました。

### メディアリセット

☆夕ご飯を食べ終わってからは、ゲーム、スマートフォンをOFFにする。

夕ご飯以降は、見ない、使わない。1週間やってみる。

☆9時に布団に入って寝る。しっかり睡眠をとる。1週間続けてみる。

☆ゲーム、スマートフォン以外の楽しみを見つける。



今回の講演会に参加し、自分とゲームやスマートフォンとの付き合い方を見直した子どもたちもたくさんいました。やめられない病(依存症)を未然に防ぐためにご家庭でもゲームやスマートフォンの使い方について、ぜひお話してみてください。



## いつもおいしい給食をありがとうございます。

### 1月23日(金)～30日(金) 給食週間の取組



1月23日(金)～30日(金)に給食週間の取組を行いました。この取組を通して、学校給食の意義を考え、食べ物のいのちや給食に携わっている人への感謝の気持ちをもつことができるように、給食委員会の5、6年生が様々な企画を行いました。

給食時間の放送では、栄養教諭の先生のお話や作品紹介、給食クイズ、給食調理員さんへのインタビュー動画視聴などがありました。

各学年で作成した作品は、給食への感謝の気持ちが表れた力作がそろっていました。給食室近くに掲示し、調理員さんや栄養教諭の先生にも見ていただきました。

この給食週間の取組を通して、一人一人が食べ物に感謝し、食べ物をもっと大切にする気持ちを高めることができました。また、毎日、おいしい給食のために、給食の調理員さんをはじめ、様々な方々が携わってくださっていることにも気付くことができました。これからも、食べ物を大切に、様々な方に感謝の気持ちを持ち続けてほしいと思います。

### 各学年の作品



### 調理員さんへインタビュー



給食を作るときには、異物混入に気を付けています。アレルギー対応給食を間違えないようにも気を付けています。

みんながおいしく食べられるように工夫しながら作っています。

### 感謝状授与



ありがとうございます。