



スクリーンタイムの増加と体力低下

副校長 阿部 秀嗣

最近の調査によると、ゲームやスマートフォンなどの利用時間を示す「スクリーンタイム」は、長く続いた新型コロナウイルス感染症の影響で、ますます増えているようです。スクリーンタイムが1日5時間以上の小学生は、男子が15.4%、女子は小学生で9.2%で、特に男子が長時間化しています。男女ともに、スクリーンタイムが長いほど体力が低くなるという傾向がみられました。1日5時間以上、スクリーンと向き合っている児童がこんなにもいるということに驚かされます。

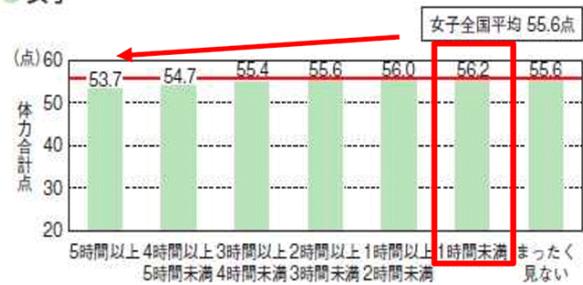
(小学生)

スクリーンタイムと体力の関係

●男子



●女子



(出典 スポーツ庁)

このようなスクリーンタイムの増加で、子どもたちの体力は、低下傾向にあるようですが、体力低下は様々な面で悪影響があります。「体力」は、大きく2種類に分かれます。一つは「健康に関連する体力」で、筋力や持久力がこれに当たります。もう一つは「運動に関連する体力」です。「スキップができる」「ドリブルができる」といった、体を制御するような力です。

「健康に関連する体力」は、20歳頃にピークを迎え、その後、緩やかに低下していきます。そのため、子どものうちにしっかり高めておかないと、生涯における体力のピーク自体が低くなってしまいうそうです。そして結果として、健康を害してしまうレベルにまで体力が低下する時期も早まってしまうます。また、「健康に関連する体力」は、子どものころに不足してしまうと、小児の生活習慣病や肥満につながる可能性もあるそうです。

一方、「運動に関連する体力」は、直接的に健康に関わるものではありません。しかし、このタイプの体力が低い子どもは、運動から遠ざかってしまう傾向があります。日常的な身体活動や運動・スポーツに触れる機会が少なく、運動習慣がないまま成長するため、成人後も運動に消極的になりがちです。成人期以降に「健康維持のために体力をつけよう」と思っても、行動につなげにくくなってしまいます。長い目で見れば、「運動に関連する体力」が低いこともまた、健康に影響を及ぼすといえます。

さて、5月は運動会があります。この機会に、子供たちの体力向上ができればと思います。

セーフティ教室 【5月26日(金)】

セーフティ教室の目的は、低・中学年では、子供の安全に対する意識を高めるとともに、健全育成を推進すること、高学年では、ネット・スマートフォンの安全・安心な利用について学び、ネットリテラシーの向上を図ることです。学習内容は、以下の通りです。

- 1・2年生……連れ去り防止 (府中警察) (感染症の流行状況によっては変更等がある)
- 3・4年生……万引き防止 (府中警察) (場合がございましたのでご了承ください。)
- 5・6年生……SNSの適切な利用 (ドコモ)

～4月の四谷小～



4月6日に令和5年度の入学式が行われました。95人の新1年生が四谷小に入学しました。小さな体に大きなランドセルで毎朝「おはようございます」と元気に挨拶をして登校しています。



1年生を迎える会では、広い校庭に全校児童が集まり、新1年生にプレゼント(校歌の歌詞)をしたり、みんなでチェッコリダンスを踊ったりしました。1年生はとても楽しそうでした。早く学校生活に慣れるといいですね。



今年度初めての避難訓練が22日(土)に行われました。実際の大地震を想定して校庭へ避難した後は、緊急時引き取り訓練がありました。保護者の方に迎えにきていただき、登下校中の危険な場所などを確認しながら帰りました。



運動会 【5月20日(土) ※雨天の場合は、5月21日(日)】

運動会では、全学年とも「短距離走」「表現運動」を行います。今年度の運動会は、午前中に全学年実施します。保護者の観覧スペースが限られているため、観覧は立ち見のみとします。また、敷物・テント・脚立等のご使用はご遠慮ください。保護者の人数制限は行いません。また、学年ごとの保護者の総入れ替えは行いませんが、場所によっては出番の学年の保護者を観覧の優先とします。名札の枚数等で何かございましたら、担任の方までご連絡ください。児童の動線確保のため保護者の自転車を停める場所は設けておりません。詳細につきましては後日配布される運動会のお知らせをご覧ください。

～4月号に載せきれなかった転入・転出の挨拶をこちらに掲載します。～

よろしく お願いします



転入教職員挨拶

古川 真澄 さん（警備員）

事故のない安全な学校、そして挨拶のある明るい警備に頑張りたいと思っております。皆様、よろしくお願いいたします。

藤原 茂実 さん（スクールカウンセラー）

今年度から四谷小に配属されましたスクールカウンセラーの藤原茂実です。私にとっては4校目の学校となりますが、初めての府中市になります。まだ分からない事だらけですが、子供たちが学校を少しでも好きになってもらえる様に尽力していきます。よろしくお願いいたします。

ありがとうございました



転出教職員挨拶

上保 美奈 先生

青く広い空に、緑にかがやく芝生と四谷橋。そして、元気で優しい子供たちに囲まれて、幸せな6年間を過ごすことができました。優しい心を大切に頑張ってください。ありがとうございました。

菊池 妙 先生

短い間でしたが、お世話になりました。笑顔いっぱい、とても元気な子供たちに囲まれて充実した時間を過ごすことができました。学校は変わりますが、四谷小の子供たちの活躍をずっと応援しています。保護者の皆様にはいつも温かく支えていただきました。本当にありがとうございました。

飯島 正 先生

四谷小の保護者の皆様、地域の皆様、7年間大変お世話になりました。子供たちがとても素直で、たくさん声をかけてもらいました。皆様の温かい励ましが、私自身とても楽しく、有意義な日々でした。四谷小の皆様のおかげで私も成長することができました。本当にありがとうございました。四谷小を離れても、皆様のご活躍を祈念しております。

板垣 晶子 先生

四谷小では、6年間お世話になりました。図工が大好きな四谷の子供たち。「今日は何やるの～？」とわくわく、キラキラした目で話を聞いてくれるみんなとの図工の学習は、とても楽しかったです。道具や材料の準備など、ご家庭からのたくさんのお力添えに心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

日野 美幸 さん

四谷小のみなさん、お元気ですか？四谷小ではたくさんの子供たちがあいさつをしてくれて、とても気持ちが良い学校だなと思って過ごしていました。私は4月から日新小学校の事務室で働いています。日新小は梅や杏、みかん・レモン・キウイなどたくさんの「実のなる木」があり、まるでフルーツ王国のようです。これからたくさんのお木に実がつくのを楽しみにしています。四谷小にも実のなる木がありますので、みなさん探してみてください。今までありがとうございました。

川崎 龍生 さん

児童の明るく元気な声を聞き、毎日元気をいただき10年過ごしました。4・2・8時代のいろいろな思い出にひたっています。教職員、児童の皆様のさらなるご活躍を心から祈念いたします。ありがとう。



行事予定

4年生の代表委員は委員会活動日に参加

5月1日(月) 朝会	運動会特別時間割(始) 消防写生会(1年・2年)
5月2日(火) 朝読書	聴力(1年) 消防写生会(1年・2年予備)
5月3日(水)	憲法記念日
5月4日(木)	みどりの日
5月5日(金)	こどもの日
5月6日(土)	
5月7日(日)	
5月8日(月) 朝会	教育実習(始)~6月2日
5月9日(火) 朝読書	心臓検診(1年・転入生等)
5月10日(水) 安全指導	
5月11日(木) 基礎学習	眼科検診(全) 委員会活動②
5月12日(金) 体育集会	尿検査回収日(2次)
5月13日(土)	
5月14日(日)	
5月15日(月) 朝会	尿検査回収日(2次予備)
5月16日(火) 朝読書	
5月17日(水) 基礎学習	
5月18日(木) 基礎学習	
5月19日(金) 学級指導	5時間授業(4・5年) 運動会前日準備(6年)
5月20日(土) 学級指導	運動会 土曜授業日②
5月21日(日)	運動会予備日
5月22日(月)	振替休業日
5月23日(火) 朝読書	
5月24日(水) 基礎学習	
5月25日(木) 基礎学習	クラブ活動① 耳鼻科検診(全)
5月26日(金) スマイルひろば	セーフティ教室 尿検査回収日(最終予備)
5月27日(土)	
5月28日(日)	
5月29日(月) 朝会	避難訓練 水道キャラバン(4年)
5月30日(火) 朝読書	体カテスト期間(始~6月23日)
5月31日(水) 基礎学習	

水筒持参について

5月20日(土)の運動会に向けて少しずつ練習が始まります。気温もだんだんと高くなってきて練習時にはこまめな水分補給が必要となるため、熱中症対策として水筒の持参を薦めています。水筒を持たせる際には、以下の点についてお子様とご確認ください。

- ① 水筒の中身は、水またはお茶に限る。(スポーツドリンク類は不可)
- ② 決められた時間に飲む。(登下校中は歩きながら飲まない)
- ③ 水筒は毎日持ち帰り、清潔を保つ。
- ④ 水筒には必ず記名をお願いします。

(*水筒は、年間を通して必要に応じて持ってくるができます。)

