



2月 学校だより菅原



令和8年1月30日
大阪市立菅原小学校
Tel: 06-6328-3005

日	曜	学校行事
1	日	
2	月	4年フッ化物洗口5h
3	火	
4	水	読み聞かせ 1,3,5年参観・懇談
5	木	クラブ 見学会
6	金	臨時校時 13時下校 ゆとりの日
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	2,4,6年参観・懇談 ゆとりの日
11	水	建国記念の日
12	木	クラブ②最終(見学予備)
13	金	3年社会見学(くらしの今昔館)
14	土	
15	日	
16	月	見まもりたいありがとう集会
17	火	2年歯磨き指導 6年出前授業(新東淀中学紹介)
18	水	読み聞かせ ゆとりの日 きょうだい班交流5h
19	木	5年研究授業 他学年13:35下校
20	金	6年茶話会
21	土	
22	日	
23	月	天皇誕生日
24	火	
25	水	1・3年菅原天満幼参観
26	木	ゆとりの日 委員会3月分 最終(学校保健委員会)
27	金	卒業を祝う会
28	土	
29	木	動画集会(健康委員会) 委員会3月分(学校保健委員会)

「依存症」は心のSOS



「うちの子、インターネットやオンラインゲーム、ちょっとやりすぎじゃない？」
「依存症にならないかな」と心配になっているおうちもあるのではないのでしょうか。
オンラインゲーム依存症には、次のような傾向があります。

- ①元気がなかったりやる気が出なかったりするとき、現実より楽なゲームに逃げやすくなる。 **【気分の落ち込み】**
- ②人間関係が不安で、オンラインのほうが安心。ゲーム内では評価されるので、現実より居心地がいい。 **【不安】**
- ③「楽しみを奪われた不安」で、ゲームを止められると激しく怒る。 **【攻撃性・反抗】**
- ④義務感でプレイする。楽しくないのに続ける。不安を消すために使う。 **【強迫性】**

ここで大事なポイントは、依存の原因はゲームだけではなく、「心の困りごと」があるということです。ゲームだけを取り上げても解決しないということです。そして、依存症になって問題なのは、「時間」「生活への影響」「他の大事なことが減ってしまう」「学校」「睡眠」「人間関係」「ゲームが逃げ場になっている」。つまりゲームそのものが問題ではないということです。

ゴールは、●ゲームは生活の「一部」になる ●自分で止められる ●困ったとき他の選択肢があるです。そうなるために次のようなことをご家庭で取り組んでみてください。

- 👤なぜやめにくいのかを知る。現実的な目標を一緒に立てる。
- 👤ゲームの始め方と終わりを決める。(ルールを一緒に決める。うまくいった点を確認する。完璧を求めない。守れたかより挑戦したかを見る。)
- 👤やりたい衝動が起きにくい環境づくりをする。気持ちの扱い方を知る。(イライラ・不安・退屈への対処法、ゲームを我慢するのではなく「やり過ぎ」のために、ゲーム以外の安心・達成感を増やす)
- 👤人とかかわり方を知る。(話し方・たのみ方・ことわり方を知る。孤立を減らす。最後まで話を聞き、途中で評価・説教をしない。)
- 👤夜はスマホをリビングで充電。PC使用後は電源オフ。

「まだ依存症ではないから、うちは大丈夫」と感じられているご家庭がほとんどだと思いますが、日ごろのコミュニケーションの内容を見直すことで、子どもへの理解やかかわりが深まります。スマホやゲームにのめり込む子どもの心の奥を、共に見守り、健全な成長につなげていけるよう、学校・家庭・地域で協力していきたいと思ひます。

お知らせ

3学期の学習参観並びに、学級懇談会を次の通り、2日間に分けて実施いたします。

○実施日

令和8年2月 4日(水) 1・3・5年

令和8年2月10日(火) 2・4・6年

○時間

1年～5年

学習参観 --- 13:45～14:30

学級懇談会 --- 14:45頃～15:25頃

6年

学習参観 --- 14:40～15:25

学年懇談会 --- 15:30頃～16:00頃



3日(火) ゆとりの日
4日(水) 読み聞かせ(最終)
5日(木) 総合の日
11日(水) ゆとりの日
12日(木) 総合の日
17日(火) 卒業式準備
1～4・6年14:35下校
5年15:30下校

3月の行事予定

18日(水) 第88回卒業式
ゆとりの日
19日(木) 総合の日
20日(金) 春分の日
23日(月) 給食終了
修了式(作文5・1年)
5年机椅子移動
1～4年13:50下校
5年14:30下校
24日(火) 春季休業

