



みずどう

確かな学力、豊かな心、健やかな身体のバランスのとれた子どもの育成をめざす

令和8年2月号
尼崎市立水堂小学校
尼崎市水堂町1丁目32-8
TEL(06)6437-3804
<http://www.ama-net.ed.jp/school/E30/index.html>

スマホの「使い方」より、大切な「心の守り方」

～デジタルデトックスで、親子に「心の余白」を～



校長 福田 晃大

先日はお忙しい中、オープンスクールへご来校いただき誠にありがとうございました。子どもたちが生き生きと学ぶ姿をご覧いただけたこと、職員一同大変嬉しく思っております。

さて、皆様は「デジタルデトックス」という言葉をご存知でしょうか。スマホ等のデバイスから一定期間距離を置き、心身をリフレッシュさせる取り組みです。 実は私自身、この冬に家族で挑戦しました。しかし、いざ始めるとなかなか続かないのです。しかし、いざ始めるとなかなか続かないのです。

きっかけは、中学生の娘の様子でした。SNSでの他人の投稿を見ても一喜一憂し、気にしてスマホを手放せず、夜もなかなか寝付けない。そんな、どこか落ち着かない日が続きました。そこで我が家では、まず「家族みんな夜22時以降はスマホをさわらない」というルールを決めました。私も正直「これで何かが変わらぬのか」と半信半疑でしたが、一ヶ月ほど経った頃、朝の娘の顔つきが少しずつ穏やかになっていることに気づきました。本人も「SNS気にせず寝られるのは、意外と楽かも」と、ぽつりともらしていました。物理的に距離を置くことで、「常に誰かと繋がっていなければ」というプレッシャーから解放され、自分だけの時間を取り戻したこと、心に「余白」が生まれたようです。

昨今はSNS上の言葉の行き違いによるトラブルが急増しています。こうしたやり取りは、大人の目が届かない場所で進行するため、学校だけでは把握や解決が難しいのが現状です。スマホという道具は、手渡した瞬間からお子様が新しい世界へ一人で漕ぎ出していくようなものです。だからこそ、機械の操作方法だけでなく、傷ついたり傷つけたりしないための「心の守り方」や「人との距離感」について、ぜひご家庭で話題にしていただきたいと思います。

この機会に、改めて「我が家のルール」を話し合ってみてください。「困ったときはいつでも相談してね」という安心感を共有することが、何よりの守りになります。 デジタルと上手に付き合い、日常を豊かにする力を、学校と家庭で共に育んでいきましょう。

【2月 行事予定】

日	曜日	項目
1	日	
2	月	朝会 委員会活動
3	火	
4	水	
5	木	入学説明会 15:00～
6	金	6年地区バスケットボール大会 定時退勤日
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	建国記念日
12	木	全校集会（集会委員）
13	金	4年校外学習（バンドー神戸青少年科学館） 定時退勤日
14	土	
15	日	

16	月	委員会紹介 8:25～ クラブ活動（3年クラブ見学）
17	火	
18	水	高学年参観（5h）・懇談（6h）
	木	6年卒業遠足 (カップヌードルミュージアム・万博記念公園・ニフレル) 児童会役員選挙（5h）
20	金	低学年参観（5h）・懇談（6h） 定時退勤日
21	土	
22	日	
23	月	天皇誕生日
24	火	
25	水	
26	木	6年生を送る会（8:30～9:30）
27	金	漢字検定試験（8:50～9:25） 定時退勤日
28	土	

3月の主な行事予定

3月 16日（月）給食終了 19日（木）卒業証書授与式 25日（水）修了式



【2月 18日（水）高学年参観・懇談 2月 20日（金）低学年参観・懇談】

2月 18日（水）および20日（金）に、今年度最後となる参観授業ならびに学級懇談会を開催いたします。

この1年間、子どもたちは日々の学習や行事、友だちとの関わりを通して、多くのことを学び、吸収してきました。4月の頃と比べると、できるようになったことが増え、心身ともにたくましく成長した姿を随所に見せてくれています。当日は、少しでもそういった様子を感じてもらえれば幸いです。

また、その後の懇談会では、担任より学級の子どもたちの様子をお伝えいたします。「次も頑張ろう！」という新しい学年に向かうための前向きな意欲へつながっていけるよう、ご家庭でも1年間の中でのお子さんの頑張りを褒めてあげて欲しいと思います。ます。ご多忙中とは存じますが、皆様のご来校を心よりお待ちしております。