



山桜とうつぎの花咲く学校

# うつきだい

八王子市立宇津木台小学校

令和8年度学校だより NO.2

令和8年4月30日(木)

<https://hachioji-school.ed.jp/utkde/>

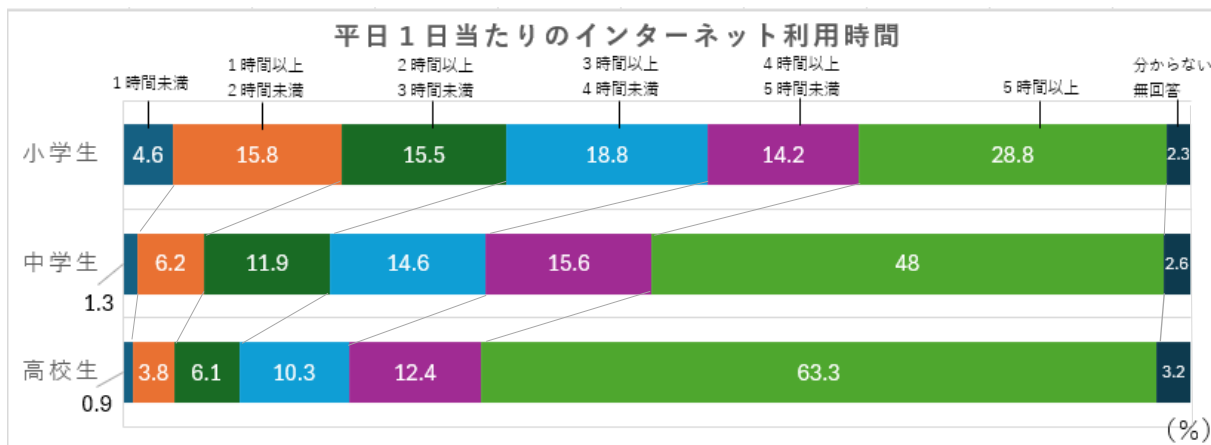
## スクリーンタイムはどれくらい

校長 松丸 渉

4月でも夏日に迫る気温を八王子市でも記録するぐらい、暑くなる日が早くなっているように感じます。先日、気象庁は、40度以上に達する日を「酷暑日」と決めました。春先は、気温の上昇に体がついていかないことがあります。十分気を付けて教育活動を進めてまいります。宇津木台小学校では、熱中症対策としての運動制限等につきましては、日本スポーツ振興センターの基準に則り、WBGT(湿度、日射・輻射など周辺の熱環境、気温の3つを取り入れた指標)を専用の計測機器で測定して対応しています。

- 危険……………(WBGT 31℃以上)運動を中止。
- 嚴重警戒…(WBGT 28℃以上)激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。
- 警戒……………(WBGT 25℃以上)積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。

さて、4月17日(金)の東京新聞の記事に、全国保険医団体連合会(保団連)の31都道府県の小中高や特別支援学校、義務教育学校(小中一貫校)を対象にした調査で、46.2%の学校でスマートフォン・ネット依存が疑われる児童・生徒がいたと発表しました。こども家庭庁の2025年度青少年のインターネット利用環境実態調査報告書によると、小学生でも平日1日当たり5時間以上ネット利用している児童が28.8%にのぼり、3時間以上ネット利用している児童は、61.8%に及んでいました。



(こども家庭庁の2025年度青少年のインターネット利用環境実態調査報告書)

ネット上のトラブルなどについて尋ねた項目では、14.5%の児童が、「インターネットにのめりこんで、勉強に集中できなかったり、睡眠不足になったりしたことがある。」と回答したそうです。保団連に寄せられた主な具体例としては、「6年生の児童が、ゲームができないことを理由に自宅で暴れ、ゲームをやるために近所のビジネスホテルに宿泊した。」「小学5年生の女児がスマホで YouTube や TikTok を見続けて、寝不足のため学校を欠席、遅刻しがち。母がスマホを取り上げると暴言、暴力をふるう。」と書かれていました。また、久里浜医療センターの調査では、依存傾向があり、「病的使用」が疑われる人が10代で約7%いたという報告がありました。

宇津木台小学校では、4・5・6年生のセーフティ教室で「ファミリーe ルール」の方に来ていただき、情報モラルについて学習します。日本体育大学と協働して、テレビやパソコンゲームなどの画面を視聴している時間のスクリーンタイムやグリーンタイム(屋外で過ごす時間)についても、今後子供たちと一緒に考えていく時間を設けていこうと考えています。

お子さんにスマートフォン等を持たせると判断されたご家庭では、体への影響やトラブルを考慮し、ご家庭でのルール作りや使用状況の管理徹底をお願いします。久里浜医療センターが、家庭でのルール作りのポイントとして、「買う前に決める。」「使用時間、場所を決める。」「違反があった時の対応。」「長期休みに注意。」「親が模範となる。」などを挙げていました。参考にしてみてください。

## 《道徳授業地区公開講座》

日時:5月9日(土)9:40~12:20

2校時(9:40~10:25)・・・1・2・3年生・すぎの子学級 道徳公開

4・5・6年生 通常授業公開

3校時(10:45~11:30)・・・講演会・意見交換会 スクールカウンセラーの講演会

4校時(11:35~12:20)・・・4・5・6年生 道徳公開

1・2・3年生・すぎの子学級 通常授業公開

皆さまのご来校をお待ちしております。



### 5月の目標

生活 『優しい言葉を使おう』  
保健 『生活リズムを整えよう』  
給食 『食べ物の旬について知ろう』

### 学校行事等についてのお知らせ

\*5月9日(土)放課後子ども教室きらきらはありません。  
\*3年生の社会科見学は、6月12日(金)から5月26日(火)に変更になりました。

体育の授業で短なわを使います。

名前を書いて5月22日(金)までに持たせてください。

#### <ビニール製ロープ>



跳び持ち手のところに重りが入っているものもある。

- 長さを調節できる。
- 速く回せる。(二重跳びにおすすめ)
- 100均でも買える。

#### <ひもロープ>



- はじめての子にはおすすめ
- △ 長さを変えられない。
- △ 速く回すのが難しい。

#### <ビーズロープ>



ひもロープにビーズを通したもの

- 他の跳びなわに比べ重さがあるため、一定で回せる。(前跳びの練習におすすめ)
- なわが地面に触れるたびに音がるため、リズムをとりやすい。
- △ 重さがあるため、速く回せない。二重跳びには適さない。

#### <ワイヤーロープ>



- ビニール製ロープよりさらに速く回せる。(二重跳びや三重跳びにおすすめ)
- △ 一度なわに癖がついてしまうと戻せない。

## 学年・学級からのお知らせ

### 1年



#### 【生活科の持ち物のお願い】

生活科であさがおの栽培を行います。水やり用のペットボトル(500mlでやわらかすぎないもの)のご準備をお願いします。キャップは外し、記名をして5月7日(木)までに持たせてください。

#### 【水着のご用意のお願い】

6月上旬から水泳の授業が始まります。水着のご用意をお願いいたします。5月9日(土)の道徳地区公開講座にて学校で販売を行います。必要であればご活用ください。

#### 【跳び縄のご用意のお願い】

短なわ週間が始まります。5月22日(金)までに短なわのご用意をお願いします。詳細は別紙にてお伝えします。

### 2年 ワンピース



保護者会や算数宿題の丸付けなどご参加・ご協力ありがとうございます。

4月は入学式から始まり、学校探検や久保山公園への遠足など、1年生との関わりを通して、子どもたちは「2年生としての自覚」を少しずつ高めています。

#### 【体力テスト(意識調査)のお願い】

体力テストの各種測定結果については、学校で担任が入力を行います。意識調査については、昨年同様、ご家庭でのご入力をお願いします。

詳細に関しましては、後日、お便りを配付いたしますのでご確認よろしくお願いします。ご協力よろしくお願いします。

### 3年



#### 【社会科まち探検】

校外学習でまち探検に行きます。本日も行った1回目に引き続き、2回目をGW明けに実施します。明確な実施日は「わくわくファイル」または「Home&School」でお知らせしますが、水筒(ひも付き)と帽子を持たせてください。よろしくお願いします。

#### 【社会科見学】

5月26日(火)に社会科見学として市内巡りに行きます。時間などの詳細については、後日しおりを通じてお知らせします。

当日、お弁当が必要になりますので、ご準備よろしくお願いします。また、車酔いが心配される場合は、家で必ず酔い止めを飲ませて登校させてください。よろしくお願いします。

### すぎの子学級 すぎの子だよ!

先日は、お忙しい中、保護者会へご来校頂き、ありがとうございました。また、年度初めは、たくさんの書類の提出を頂き、大変お手数をおかけしました。ご協力頂き、ありがとうございました。

5月1日(金)校外学習(昭和記念公園) ※雨天中止の場合は、カレー作りです。お弁当は持たせてください。

5月9日(土)道徳地区公開講座 ※詳細は別紙のお便りをご参照ください。5月11日(月)振替休業日

5月20日(水)6年心の劇場(6時間授業) 5月26日(火)3年社会科見学(市内めぐり)

### 4年 4あわせいっぱい

#### 【国語辞典の準備のお願い】

各授業で日常的に国語辞典を使わせていきたいと思えます。そこで、お子さんに合った一冊をご準備ください。5月18日(月)までに持たせてください。よろしくお願いします。

#### 【算数分度器の準備のお願い】

算数の「角と大きさ」で分度器を使います。5月22日(金)までにご準備をお願いします。三角定規も引き続き使用しますので、道具箱に入れておいてください。

### 5年 ((5 G))

#### 【SCによる全員面談】

子どもたち一人一人がスクールカウンセラーと話をし、日頃の悩みなどのカウンセリングを行います。5月中旬～6月初旬に予定しています。

#### 【移動教室説明会】

5月25日(月)15:00から八ヶ岳移動教室の説明会を行います。宿泊の持ち物や集金、食事のアレルギー対応について等をお伝えします。初めての宿泊行事になりますので是非ご参加ください。

### 6年 High-Power

～主体的に動こう! 学校のために～

#### 【こころの劇場】

保護者会でもお伝えしましたが、5月20日(水)に心の劇場が、j:com ホール八王子であります。小宮駅から電車で八王子駅に行きます。お手数ですが、小児用ICカード(suicaなど)をご用意していただき、1,000円チャージした状態で持たせてください。

#### 【短縄】

短縄週間が5月25日(月)より始まりますので、22日(金)までに短縄のご用意をお願いします。