

## 社会教育だより

平成30年4月号  
(No.59)

# 心のごはん



徳之島町教育委員会  
社会教育課

TEL 82-2904  
FAX 82-2905

「一人一学習」「一人一健康」「一人一奉仕」をめざして

## しまの食材を活かして「おかしづくり」

生涯学習センターで3月3日、子ども体験学習事業「ふるさとお菓子づくり教室」が開催されました。町内の児童と保護者26名が、この時季ならではの島の食材「ヨモギ」「たんかん」「サネンの葉」にふれて、郷土菓子づくりに挑戦しました。

3月3日は女の子の節句の日。徳之島では旧暦の3月3日にふちもち（ヨモギもち）を作り、お墓参りや仏壇にお供えする風習があります。この時季特有の香り高くやわらかいヨモギをつかったふちもち作りを、徳之島町食生活改善推進員の吉川洋子先生が教えてくれました。

今年の旧暦の3月3日は、4月18日です。徳之島の郷土文化に触れながら家族でふちもち作りをしてみたいかかでしょうか。



## ◆スマートフォン（インターネット）の怖さ◆

この春、進学・進級を機に携帯電話やスマートフォンを手にした中、高生も多いのではないのでしょうか。携帯電話・スマートフォンで友達とのつながり方も変わり、ネットが身近になって世界が広がったと感じていることでしょう。

しかし、特にスマートフォンは、たやすくインターネットにつながり便利である反面、使い方を誤ると青少年のみならずとても危険なものとなってしまいう可能性もあります。

①有害サイトへのアクセスによる影響や被害、②交流サイトを通じた見知らぬ人との出会いによる被害、③プライバシー・個人情報の流出、④ウイルス感染、⑤料金の高額請求、などのトラブルが増えていることも事実です。特にゲームや SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の利用では、プロフィールやメール・掲示板へ写真などを安易に載せたために個人情報をばらまかれる被害、悪質な誹謗中傷書き込みによりネットいじめにつながる危険もあります。いずれもネット上で行われているため、保護者が気づきにくいことが問題です。

18歳未満の青少年が安全に携帯電話・スマートフォンを利用するには、あらかじめ有害サイトをブロックする「フィルタリングサービス」を利用することが大切です。現在、販売店では保護者へその重要性を説明し、フィルタリングを設定したうえで販売する取り組みを行っています。しかし、その後、子どもの要望によりフィルタリングの解除を申し出る保護者も多く、徹底できていないのが現状です。

ネット全般を使いこなす力（ルールやマナーを守る社会性、責任感、自制心など）が不足している青少年をネット被害から守るには、大人がインターネットの危険性を知り、個人情報の重要性、携帯電話利用のルールとマナーを教えることが大切です。



- ① 大人が、アプリやインターネットのリスクを知る
- ② フィルタリングサービスは必ず設定する
- ③ 子どものケータイ利用に無関心にならない

## ◆平成 29 年度県 PTA 連合会「たのしい子育てコンクール」(三行詩)のご紹介◆

今月は中学生の部、佳作作品をご紹介します。子どもとご家族のステキな関わりと愛情があふれる作品ばかりです。

お父さん。いつも仕事でつかれて寝る。  
そっと 布団をかける、それが僕の気持ち

中野 愛都  
(出水市立出水中学校三年)

食事前必ず言うのが「いただきます」  
我が家はその後「ありがとう」と「お疲れ様」

裏谷 凧  
(県立鹿児島盲学校中等部三年)

楽しげに話す私と  
負けじと話し出す弟  
夕食の席に着くと同時に  
スタートするにぎやかな時間

浜田 ほのか  
(指宿市立山川中学校二年)

ねえ、聞いて？  
そこから広がる  
家族のえがお  
そして深まる大切なきずな

橋口 璃央  
(西之表市立種子島中学校二年)

けんかしてても全員で  
ごはんを食べる  
いつからだろう  
我が家のルール

瀬崎 勝太  
(出水市立出水中学校三年)

## あなたの睡眠、足りていますか ~睡眠時間をつくり出す努力を!!~

右図は、年齢別に必要な睡眠時間の表です。あなたの睡眠は足りているでしょうか？睡眠が不足すると疲れやすくなり集中力ややる気が低下、またイライラやキレやすくなるなど、特に成長期にある子どもたちへの影響は大きいことが容易に想像できます。帰宅後から就寝までの時間の使い方を工夫し、積極的に十分な睡眠時間をつくり出す努力が必要です。「帰宅してから何をするか」優先順位をつけ、「何時までに終わらせるか」時間を切って行動するように習慣づけましょう。

必要と考えられている人間の年齢別の睡眠時間

	限界最短睡眠時間	推奨時間	限界最長睡眠時間
新生児(0~3か月)	11~13	14~17	18~19
乳児(4~11か月)	10~11	12~15	16~18
幼児(1~2歳)	9~10	11~14	15~16
幼児期(3~5歳)	8~9	10~13	14
学童期(6~13歳)	7~8	9~11	12
ティーンエイジャー(14~17歳)	7~8	8~10	11
大人(18~25歳)	6	7~9	10~11
大人(26~64歳)	6	7~9	10
高齢者(65歳~)	5~6	7~8	9

## 家庭教育力・地域力 UP

大人が変われば → 子どもが変わる  
家庭が変われば → 地域が変わる

## 今月の行事

3月11日(日)~4月10日(火)

春の「郷土に学び・育む青少年運動」

4月2日(月)~4月16日(月)

公民館講座受講申し込み受付期間

4月15日(日) 家庭の日(毎月第3日曜日)

4月21日(土) 青少年育成の日(毎月第3土曜日)

4月21日(土) 「子ども読書の日」おはなし会

:町立図書館

4月21日(土)~4月30日(月)

本のリサイクル市:町立図書館

4月24日(火) スポーツ少年団登録説明会

:生涯学習センター

4月26日(木) 町体育協会総会:生涯学習センター

4月27日(金) 町文化協会総会:生涯学習センター

4月28日(土) 町地域女性連総会:生涯学習センター

5月3日(木) 子ども名画鑑賞会:町立図書館

5月13日(日) 町スポ少交歓大会:健康の森運動公園

町地域女性連運動会:町体育センター