



ほごしや
保護者のみなさまへ

こうちょう じゅんこうちょう
校長・准校長だより

令和6年8月6日 No.5
大阪府立西浦支援学校
校長 山崎 彩
准校長 鈴木 亮彦

ことし なつまつ かいさい 今年もPTA夏祭りを開催しました

7月25日(木)に恒例のPTA夏祭りを開催しました。PTA役員・委員の皆様が中心となり準備を進めてきました。当日は強い日差しが降り注ぐ中、たくさんの児童生徒、保護者の方にお越しいただきました。音楽会では、四天王寺大学の太鼓クラブによる演奏、また本校の音楽クラブによる発表もあり、色とりどりの会になりました。座席で景品を手を持ち、音楽に包まれリラックスしている様子が印象的でした。

こ なつやす す かた お子さんの夏休みの過ごし方について

○「スマートフォンやタブレット型端末等を使用する時間を 予めお子さんと一緒に決めておく」

現在は、空いた時間を過ごすアイテムとして、スマートフォンやタブレット型端末を活用することが多くなりつつあります。ゲームや動画の視聴、SNSでの他者とのやりとりなど、時間を持て余すことがないくらいにコンテンツがあります。夏休みは家で過ごす時間が長くなります。長時間使用することで、眼精疲労や視力低下、依存症の危険、また視聴により多くの情報量処理するために脳が興奮状態となり生じる睡眠への支障など、今後の生活に影響を生じさせる要素が多くあります。自身で制限をすることが難しい段階の方は、予め使用時間を決め、タイマー等を使って見通しを持って楽しむようにすることが大切です。

○「外出の際に帰宅時刻、緊急時の連絡方法を確認しておく」

睡眠を含めた安定した生活リズムを整えるために、日差しを浴びることや適度な疲労感が必要であり、そのため個々の体調に応じた屋外での活動(身体を動かす活動)が必要になってきます。但し、夏は日が暮れるのが遅く、気付くとずいぶん遅くなっていた、ということも起こりやすくなります。帰宅時刻が遅くなると、帰宅以降の食事や入浴から就寝時刻にまで影響しますし、また外で過ごす時間帯が遅くなればなるほど様々な危険度は高まっていきます。お子さんが外出する際は、帰宅時刻、緊急の際の連絡方法の確認(自身で連絡することが難しい場合は、個人情報流出に留意しつつ鞆に連絡先を入れておくなど)を行っていただくことをおすすめします。

けいさつ れんけい し はなし へん 警察との連携より ~知っていただきたい話 CBD編~

先日、羽曳野警察署を訪問した際、少年課の方から伺った話が興味深いものでしたのでご紹介いたします。みなさんは「CBD(カンナビジオール)」はご存じでしょうか。大麻草の成熟した茎や種子のみから抽出・製造されたCBDを含有する製品については、大麻取締法上の「大麻」に該当せず、精神へ与える作用(精神作用)や中毒性がないことで知られており、医療や健康・美容業界から注目を集めている成分です。購入についても量販店やネットで可能だとのことでした。

麻薬の一種として法律で禁止されている「大麻」は、大麻草の花、穂、葉、根から抽出される成分であり、精神に働きかけ、中毒性があります。CBDとの違いは成分を抽出する部位です。

気をつけるべきことは、CBDと偽って「大麻」を扱っているケースに巻き込まれないこと、また「大麻」に対する意識のハードルが低くなることです。ぜひ、知識として持っておいてください。