

- 1 よく考え自ら学ぶ子
- 2 明るく心豊かな子
- 3 たくましく生きぬく子



御材木(おざいもく)見学

首里城復元の「御材木」に国頭村のオキナワウラジログシ3本が選ばれました。10月29日には「いざ 首里城 令和の木曳式(こびきしき)」で首里に向け運ばれました。現在その3本が国頭村森林組合に保管されているということで、渋井さんのご紹介で見学させていただきました。

楚洲 樹齢98年



安波 樹齢72年



浜 樹齢84年



← 全長約9メートル

薬物乱用防止教室

11月17日(木)5校時に、薬物乱用防止教室を実施しました。講師には、おきなわASKの大田房子さんをお招きし、奥小6年生と安波小5年生児童が講話を聞きました。

内容は、アルコール、タバコ、ギャンブル、薬物・オンラインゲーム・ネット等への依存症についてでした。

依存症は病んでしまうと治すのが大変で、本人だけでなく、家族みんなに迷惑をかけてしまうそうです。

オンラインゲームやネット依存にならないためにも、ご家庭でスマホやゲーム機、タブレット等を使用する際の約束を決めておくといいですね。



- ゲーム依存を予防するために
1. 自分で時間を決めよう
 2. 外に出よう、現実のつながりや居場所をもとう
 3. ゲーム以外でストレス発散や楽しみを増やそう
 4. 自分の状態を知ろう
 5. 悩みを一人で抱えず相談しよう

感情は、自分の内側からのメッセージです。

- 喜び** 誰にも遠慮せず、感動をすなおにしりり味わう
- 不安** ひとりで抱えていないで、誰かに打ち明ける
- 怒り** 深呼吸して、状況を点検。思い込んでいないか、伝えたか? 相手を責めず、自分を主語にして気持ちを伝える
- 悲しみ** がまんしないで思いっきり泣く、そうすれば必ず力が戻ってくる
- 苦しみ** そばにいる人とつながる、勇気をだして助けを求める

依存しやすく、ほかの問題も起きやすい!

みんなの話し合い
何が出来るかわからないガチャ

長時間続けられる
ゲームプレイ/知らない人

個人戦・チーム戦 競争

ゲーム依存の危険信号を知ろう! YES

- ゲームをする時間がかなり長くなった
- 夜中までゲームを続けてしまう
- 寝不足で朝起きられない
- ずっとゲームのことが気になっている
- ゲーム以外のことに興味なくなる
- ゲームのことを注意されると頭にくる
- プレイ時間や内容についてうそをつく
- ゲームへの課金が多い