

「ICTを活用した学習」

北斗市内の各小中学校では、児童生徒の発達段階や理解度に合わせた「個別最適な学び」と、多様な考えを共有し合意形成を図るなどの「協働的な学び」を充実させるために、ICTの活用を推進しています。今回は、実際の活用方法について、いくつかご紹介いたします。

① 視覚情報ツールとして

市内全ての教室には、大型モニターと実物投影機（書画カメラ）が設置されています。朝の時間に一日のスケジュールや連絡を映しておいて、児童生徒が一目で確認できるようにしている学級もあります。

また、図工・美術や家庭科の授業で、作業の様子を拡大して画面に映し、説明をよりわかりやすくしています。

② 情報共有ツールとして

児童生徒が使うタブレットにはマイク、ソフトウェア・チームズというアプリケーションが入っています。オンライン会議やデータの共有などをすることができ、グループでの話し合いやまとめの作成の場面で活用しています。また、他校との合同学習の際にも活用しています。コロナ禍で社会科見学ができない場合は、オンラインで現地の方とつなぎ、施設を見せてもらったり、お話を聞いたりする活

動も行っています。

③ 表現ツールの一つとして

小学校高学年から中学生は、社会科や総合的な学習で、それぞれのテーマを調べ（この時もインターネットを活用します）まとめる際に、パワーポイントなどのプレゼンテーションソフトを使用します。文字の大きさやバランス、写真やイラストの配置など、伝えたいことをいかにわかりやすく相手に伝えるか学年の発達段階に合わせてページ数や文字数を指定します。

その他、オンラインでの課題配付・回収やプログラミング学習などに活用しています。

今後も子どもたちの多様な学びに応えるよう、ICTの積極活用を推進していきます。



オンライングループ学習の様子



調べ学習のまとめ

（北斗市教頭会 大野小学校

教頭 玉野 悌司）

春も冷え対策を

「春に三日の晴れなし」ということわざをご存じですか。このことわざは、春の晴天は三日ともたないという意味です。このことわざのとおり、春は天候が安定せず、寒暖差や気圧変動が大きい季節です。そのため、自律神経も乱れやすくなってしまいます。自律神経の乱れは、血流や体温調節にも関わってくるため、冷え性を引き起こす要因にもなります。今回は冷やさないための対策をご紹介します。基本的なことですが、これらは冷えばかりでなく、代謝の向上や自律神経にも良い影響を与えてくれます。

① バランスのとれた食事をとる。

主食・主菜・副菜をバランスよく食べるとよいようです。血行改善やエネルギーを作り出すには、肉類が有効だそうです。近年、炭水化物抜きダイエットが主流になっていますが、健康でいるために主食は欠かせないでしょう。

② 適度な運動をする。

できるだけ多く歩いて足の筋肉を鍛えるとよいようです。朝にウォーキングをすれば、交感神経がオンになります。また、太陽の光も浴びる

ことができ、自律神経や体内時計の乱れも整いやすくなるそうです。

③ 入浴する。

なるべくシャワーで済ませずお湯につかるとよいようです。体内の深い部分からしっかりと温まり、入眠効果も上がり、質の良い睡眠につながります。良質な睡眠は自律神経のバランスを整えてくれるので、体温調節もうまく働くようになるそうです。

④ 3つの首を温める。

薄着をする日でも「首・手首・足首」は冷やさないような服装を心がけるとよいようです。また、平熱が35℃台の人は腹巻きやカイロを使って意識的に温めるとよいとのことです。

以上4つが冷やさないための対策です。「冷え」は万病のもとです。体の内側からしっかりと温めて、自分をいたわってあげましょう。



（北斗市学校保健会

石別小学校養護教諭 丹羽 七海）