



# ほんきであれ



多古町立多古第一小学校  
2025年12月10日第23号(126号)

— たくましく生きる子どもの育成 —

## 校内マラソン大会 自己記録更新続出



6年生 最後のマラソン大会



1年生 初めてのマラソン大会

12月2日(火)、校内マラソン大会を開催しました。今年度は、開会式をマラソンコースのあるあじさい公園で行いました。保護者の方がたくさん見守る中、6年生の嶋内 緑音さんと佐藤 豪紀さんが力強く、選手宣誓を行い、競技がスタートしました。当日は天候にも恵まれ、絶好のコンディションの中、子供たちは自己記録更新に向けて「ほんきであれ」の校訓を胸に、全力で走りたくさんの子供たちが自己記録を更新しました。全員が力を振り絞り走りぬく姿に、保護者の方からも、惜しみない拍手と声をからした応援が走った全員に送られました。

当日までの、子供たちの健康管理と当日の心のこもった応援、本当にありがとうございました。なお、結果は裏面のとおりです。

学年	1年 700m		2年 700m		3年 1200m	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1位	宮内 稜希	郡司 美琴	佐藤 碧海	柴田 美音	平山 泰成	山崎 彩葉
2位	長谷川 空大	小川 真里奈	小川陽日希	井川 心那	行方 海翔	石井 優音
3位	長澤 謙太	武智 音環	桑田 蒼大	山崎 莉央	武智 壺心	佐藤 希心
4位	山倉 蒼介	木川 ひなの	平山 悠真	荒谷 未咲	大村 幸大	所 羽未
5位	越川 誠仁	島田 悠叶	谷山 燈和	上原 光莉	勝又 光翔	石井 優菜
6位	佐藤 稜久	鈴木 里歩	石渡 翔鳥	萩原 里帆	市原 基成	熊澤 萌咲
学年	4年1200m		5年 1500m		6年 1500m	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
1位	鈴木 悠羽	牛島 羽菜	飛ヶ谷蒼真	並木 亜子	佐藤 兼士	鈴木 莉緒
2位	勝又 光優	吉田 美緒	飯田 晃生	並木 桜子	石橋 憲侍	後藤 琉南
3位	飯田 琉生	飯田 七海	佐久間奏丞	藤井 真希	勝又 崇太	鈴木さくら
4位	木川 晴道	ウンダラル	佐藤 樹	武田 結月	所 大地	高山 琴音
5位	松崎 飛人	小川 鈴華	高橋 颯翔	清宮 理沙	秋葉 晴意	寺田 七光
6位	齋藤 琉衣	ミヤ 仁遥	幸島 慶一	伊藤 千咲	向後 芯之助	長谷川 陽

## ゲーム依存に気をつけよう

近年、スマートフォンやタブレット、家庭用ゲーム機の普及に伴い、ゲームの長時間利用が原因で生活リズムを崩す子供が増えています。

遅寝による朝の不調、宿題や家庭学習の未完了、イライラ感の増加、友達とのトラブルなど、学習面・生活面に様々な影響が見られます。

特に怖いのは、ゲーム依存症です。ゲーム依存症とは、ゲームの時間を自分でコントロールできず、生活に支障が出てしまう状態を指します。小学生は自己管理が難しいため、依存症になりやすい傾向があります。

そこで、以下の3点を改めてお願いします。

### ①家庭でルール設定する。

- ・ 1日〇分までなど、明確な時間を決める。
- ・ 就寝 1 時間前以降はゲームをしない。

### ②使用状況の共有と見守り

- ・ ゲーム機やスマホは、リビングなど家族の目が届く場所で使用させる。
- ・ 年齢に応じてフィルタリング等の設定を必ず行う。

### ③トラブル発生時の早めの相談

- ・ 「朝起きられない」「宿題が進まない」「イライラが強い」などの変化が見られた場合は、早めに担任や学校へ相談する。

