



煌めけ真壁っ子

学校便り 第 8 号
令和 4 年 9 月 8 日 発行
学校長 津嘉山 博好

” 元気な声 ” が戻りました

2学期が始まり、学校に子ども達の元気な声が戻ってきました。新型コロナウイルスの影響があり、教室にぼつんと主のいない席も見られます。

2学期以降も子供たちの学びを止めずに活動していきたいと思えます。健康観察等でお手数をおかけする状態がまだまだ続くと思えますが、引き続きご協力をお願いいたします。

<1年生>



<2年生>



<3年生>



<4年生>



<5年生>



<6年生>



9月の行事予定

5日(月)読み聞かせ

7日(水)任命朝会

道徳研究授業3年

※3年生以外は13:25下校

※3年生は14:20下校

9日(金)非行防止教室4～6年

14日(水)委員会活動

16日(金)食育 1年・4年

非行防止教室1～3年

20日(火)読み聞かせ

校内童話お話大会

21日(水)国語授業研究1年

※1年生以外は13:25下校

※1年生は14:20下校

26日(月)教育相談週間

～9/30(金)

27日(火)教育センター講演

※全学年13:25下校

28日(水)委員会朝会

朝起きられない子供たち

8月25日(木)から2学期がスタートしましたが、お子さんの生活リズムは夏休み前のように元に戻っていますでしょうか。

さて、平成の時代から朝が苦手になかなか起きられない子供たちが増えているそうです。スマートフォンの普及により深夜までスマホを使用する子供が増え、その結果睡眠時間が減り、朝起きられない要因の一つになっていると考えられています。

<就寝時刻> ※文部科学省平成26年11月
小学生は、50.8%が午後10時以降に就寝
中学生は、22.0%が0時以降に就寝
高校生は、47.0%が0時以降に就寝

<適切な睡眠時間> ※米国立睡眠財団(NSF)の勧告
幼児(3-5才):10-13時間
学齢期の子ども(6-13才):9-11時間
未婚者(14-17才):8-10時間

スマホ依存について

スマホ依存とは、「スマートフォンの使用を続けることで昼夜逆転する、成績が著しく下がるなど様々な問題が起きているにも関わらず、使用がやめられず、スマートフォンが使用できない状況が続くと、イライラし落ち着かなくなるなど精神的に依存してしまう状態」のことを言います。

- ・スマホが手元にないと落ち着かない
- ・一日中スマホに関することを考え、どうしても触ってしまう
- ・メールやSNSを必要以上にチェックする(すぐに返信しないといけないと考えてしまう)
- ・何気なくネットサーフィンや動画視聴をしていたら、気付くとかなりの時間が経ってしまっている
- ・気付いた時にはおこづかい以上に課金していた

などがスマホ依存の状態と考えられているそうです。

スマホに家庭のルールを

東北大学の川島隆太教授が仙台市の小学5年生～中学3年生の約3万7千人を対象に行った調査から、スマホと成績について次のことがわかったそうです。

- ・スマホを1日1時間以上、使い続けた子供はどんどん成績が下がった。
- ・もともと成績が良かった子も、スマホを使い始めると成績が大きく下がった。
- ・スマホをもともと1時間以上使用していて成績が悪かった子がスマホ使用をやめる、もしくは1時間未満に抑えたら成績が向上した。

また、LINEの使用はどれだけ勉強しているか、どれだけ寝ているかに関係なく「LINEを使うと直接的に成績を下げる」こともわかっています。思考する時に活発になる脳の「前頭前野」の血流が減り、脳の働きが低下するだけでなく、LINEのメッセージ音に意識が向く(誰かからメッセージが届くかも)ために注意力が低下するからだそうです。

さらに5歳から18歳の児童・生徒224名の3年間の脳発達の様子を調査したところ、恐ろしいことに、スマホは子供達の学力を下げるだけでなく、脳の発達を妨げることもわかったそうです。

スマホ(タブレット)使用のルールを真剣に考えてみる必要があります。(現在治療法はなく、予防するしかないようです。)

参照:<http://www.myojin-kan.jp/children/>