



国分小学校ホームページURL <http://www.mct.ne.jp/users/kokubues/>

〈学校教育目標〉
胸を張って堂々と生きる

(校訓)
あかるく・つよく・やさしく

長時間のメディア使用が子どもの心身に及ぼす影響

校長 田中 雄志

マイクロソフト創業者のビル・ゲイツ氏とアップル創業者のスティーブ・ジョブズ氏、どちらも巨大IT企業を築きあげたカリスマ的存在ですが、実は、2人とも我が子にはスマホやタブレットの使用を厳しく制限していたそうです。

ゲイツ氏は、子どもが14歳になるまで携帯電話を持つことを許さず、夕食時には取り上げていたそうで、テレビやデジタル機器などを見る時間も制限していたため、子どもたちが夜更かしをすることはあまりなかったということです。ジョブズ氏は、自社が開発・販売したiPadが世界的に大流行していた頃のインタビューで「我が子はまだiPadを使っていない。家では、子どもたちがテクノロジーを使用する程度を制限している」と話しています。

先日、霧島市学校保健研究協議会で、増田クリニック（鹿児島市）の増田彰則院長の講演を聞く機会がありました。増田先生は、ゲーム・スマホ依存の治療で著名な医師です。『長時間のメディア機器使用が子どもの心身の健康に及ぼす影響』という演題で、メディア機器（スマホ、タブレット、ゲーム、テレビ等）の使用時間と睡眠や子どもの成長、子育てに大切なことなどについて、お話がありました。

まず、ゲーム・スマホ等の時間が長ければ長いほど、「寝つきが悪い」「ぐっすり眠れない」「朝が起きられない」「昼間が眠い」などの睡眠不足になるというお話がありました。睡眠不足になると、【①起床時の気分不良（遅刻や欠席。朝食をとらない）、②授業中の集中力の低下と居眠り（記憶力や学習能力の低下）、③イライラして切れやすい（意欲・気力の低下）、④肥満のリスクが高まる（運動不足と食欲増進）】に陥りやすくなります。睡眠には、【①体の疲れをとる ②脳の疲れをとり、働きを回復させる ③知識が整理され、記憶される ④成長する】効果があります。成長期の子どもたちに睡眠時間は大変重要です。スマホ視聴やゲームのし過ぎで、子どもたちの睡眠時間が削られることがないようにお願いします。

さらに、ゲーム・スマホ等の時間が長くなれば、「他者の痛みには鈍感で、自分の痛みに対しては過剰に反応し、攻撃的になる」「我慢する力が育たない」「IT眼症やスマホ斜視になりやすいなど目に悪影響がある」ことなども研究により明らかになっているそうです。

加えて、SNSでの誹謗中傷・いじめやゲームへの高額課金、ネット犯罪やワンクリック詐欺、違法アップロードなどの著作権侵害も心配です。



増田先生は、子どもたちに取り組んでほしい5つの大事なこととして、①ゲーム・スマホは平日1時間、休日2時間まで！ ②低学年は21時まで、高学年は22時までに寝る ③ベッドでゲームやスマホをしない ④友達と外遊び、運動をする ⑤スマホより読書を挙げられました。

今後ますます発展するデジタル社会を生きていくために、「ルールを守って使える健全な心」「賢く活用する知識・知恵」「安全に利用するための危機管理意識」なども子どもたちには育んでいきたいものです。まずは大人が手本を見せましょう。

お茶について学んだよ！

2月4日（火）にお茶の専門家に来ていただき、5年生を対象に「お茶とのふれあい授業」がありました。お茶にまつわる話や鹿児島県のお茶の生産状況などを丁寧に教えていただきました。また、お茶の入れ方の実技もあり、子供たちは、おいしいお茶を飲むことができました。分かりやすく、楽しい授業でした。



和楽器体験をしました！

2月7日（金）に3名の箏の先生に来ていただき、4年生を対象に箏の体験をさせていただきました。「さくらさくら」の曲に挑戦し、子供たちは音を奏でる楽しさを味わわせてもらいました。普段、ふれることのない箏を使っての演奏は、子供たちにとってとても貴重で、有意義な時間になりました。



ながなわ大会をしました！

2月3～14日の昼休みに、各学年で長縄大会をしました。この1年間、朝の時間や全校体育などで長縄を全学級で取り組んでおり、練習の成果を発揮する場となりました。どの学級も4月の頃に比べると跳ぶことが上手になり、回数も増えました。残りの日で、学級の記録を1回でも多く更新してほしいです。



学校関係者評価

2月19日（水）は、3回目の「学校評議員会」と「信頼される学校づくりのための委員会」を実施しました。

学校関係者評価の結果や来年度の学校経営等を中心に協議しました。学校関係者評価については、委員の方々に評価をしていただき、ご意見をいただきました。いただいたご意見は、今後の学校運営に生かしてまいります。

★学校関係者評価★

【よくできていること】

- 心の通うあいさつの指導が、効果をあげている。あいさつをする子が多い。
- 学校情報の発信に努められている。
- 地域人材の積極的活用がなされている。

【改善が必要なこと】

- ▲ 一校一運動の（縄跳び運動）の充実に向けて、さらに取り組んでほしい。
- ▲ 地域の行事に参加してほしい。

あたご発表会をしました！

2月21日（金）に4～6年生があたご発表会をしました。4年生は「10歳の自分」、5年生は「海とわたしたちプロジェクト」、6年生は「修学旅行の自主研修で学んだこと」について、これまでに自分たちで調べたことを、大勢の前で堂々と発表しました。



子育てについて学びました！

2月18日（火）に家庭教育学級をしました。子育てをテーマに、今村葉子先生を講師にお話をしてもらいました。先生からは、金銭管理などの生活スキルの獲得や子供の自立を促す親のサポートの大切さを教えていただきました。子育てに関する貴重なお話をうかがうことができ、参考になりました。



3・4月の主な行事予定

【3月】

- 7日（金）ニュースポーツ体験（4年）
- 8日（土）土曜授業日・下校指導
- 24日（月）卒業式
- 25日（火）修了式、離任式・辞任式

【4月】

- 4日（金）入学式準備（新6年登校）
- 7日（月）新任式、始業式、入学式
- 9日（水）N R T学力検査（3～6年）～10日
- 11日（金）知能検査（3・5年）、1年給食開始
- 16日（水）交通安全教室（4～6年）
- 17日（木）交通安全教室（1～3年）
全国学力・学習状況調査（6年）
- 18日（金）学級PTA（全学年）
- 22日（火）一年生を迎える会
- 23日（水）運動能力調査（4～6年）