



進 取

令和6年度第10号

令和7年2月26日(水)
霧島市立陵南小学校

子どもの脳を守ろう！

校長 深川 光久

1月29日(水)に霧島市学校保健研究協議会が実施され、本年度は本校が事務局として運営に携わりましたので、PTA保健部の保護者の皆様にも参加していただきました。内容は健康に関する講演会です。講師として、鹿児島市の増田クリニックの増田彰則先生をお招きして、「長時間のメディア機器使用が子どもの心身の影響に及ぼす影響」という演題でお話ししていただきました。増田先生は、不登校、小児心身症、ネットゲーム依存、神経症などを専門とされ、県内各地で講演されている先生です。一部紹介します。

長時間のメディア(ゲームやスマートフォン)使用により、睡眠時間が減ることが問題であり、睡眠不足で以下のようなことが起きると話されました。

睡眠の効能は

- 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。



睡眠不足になると

- 1 起床時の気分不良(遅刻、欠席、朝食をとらない) 夜中0時以降に寝る生徒は、2.5倍朝食を取らない。
- 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) 夜中0時以降に寝る生徒は、2.1倍居眠りが多い。
- 3 イライラして切れやすい。(意欲・気力の低下) 大脳皮質による感情のコントロール機能低下、セロトニンの分泌低下の関与
- 4 肥満のリスクが高まる。(運動不足と食欲増進) 食欲増進ホルモン(グレニンが増加)

長時間のメディア(ゲームやスマートフォン)使用から来る睡眠不足から学力低下や精神状態への影響、健康への影響が出るとのことでした。そのほか、IT眼症、スマホ斜視などの目への影響も話されました。そして、子育てに大切なこととして4つ説明されました。

4つの子育てに大切なこと

- 1 我慢をする力を育てる。
- 2 社会性を育てる。(思いやり、他人痛みを理解する心、共感する心、協調性)
- 3 時間をコントロールする力を育てる。
- 4 非認知能力を育てる。(忍耐力、自制心、やり抜く力)

そのために、子どもたちに取り組んでほしいこととして5つ説明されました

- 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、高学年中学生は22時までに寝る。
- 3 ベッドでゲームやスマホをしない。(別室に置く。)
- 4 友達と外遊び、運動をする。
- 5 スマホより読書

特に、1歳未満のお子さんのスクリーンタイム(メディアとの接触時間)は、特にその後の成長に影響が大きいとのことでした。講演の一部しか紹介できませんが、大人が子どもの脳を守りましょうという話をされました。長時間のメディア使用にならないように、家庭でのルールを工夫していただければ有り難いです。

お茶とのふれあい事業(3年)

2月7日(金)に3年生の総合的な学習の時間の一環で、今年も「お茶とのふれあい事業」を行いました。最近では、なかなかお茶を飲む機会も減っている子どもたちですが、お茶の生産業者の皆様の説明を興味津々で聞いていました。お茶の歴史、生産行程、効能や美味しいお茶の入れ方などを教えていただきました。今の子どもたちは、自分でお茶を入れる機会もなかなかないと思いますが、楽しそうに取り組んでいました。自分たちで入れたお茶は美味しいようで、みんな笑顔で、飲んでいました。地元の産業や日本の昔からの飲み物に興味を持ついい機会となりました。



入学説明会、新入児体験入学

2月5日(水)に、入学説明会と新入児体験入学を行いました。当日は、大雪となり、体育館での説明会は、あまりにも寒すぎるだろうと考え、家庭科室と図書室の暖かい教室を使って、行いました。家庭科室で説明をして、図書室はリモートで行いました。

毎年、この寒い時期になってしまいますので、今後もこのような工夫をしていきたいと思えます。新入学予定の子どもたちも1年生と2年生の教室で、絵を描いたり、折り紙したりと上手に過ごすことができました。4月入学に向けて、楽しみにしてくれるといいなと思えます。

3月の行事



- 3日(月) P登校指導
- 10日(月) 図書返却期間(～14日)
- 7日(金) 学校評議員会
- 12日(水) 陵南中学校卒業式
- 14日(金) 卒業式予行
- 20日(木) 春分の日
- 24日(月) 第59回卒業式
- 25日(火) 修了式、辞任式
- 26日(水) 小中PTA主催合同送別会



2月5日、6日の雪に大喜び!

今年も雪が降るほどの寒い日がありました。雪の日は、子どもたちの登校などを心配しますが、子どもたちは大喜び。たくさん子どもたちが、片手に小さな雪の玉を作り、大事そうに持って登校してきました。雪が降るほどの寒い日でも、子どもたちは外に出て、雪で遊んでしました。寒さに負けない子どもたちに感心します。

インフルエンザ状況

2月21日現在で、本校のインフルエンザ感染者は0です。

インフルエンザが感染拡大しやすい時期ももう少しです。今後も感染予防に努めていきたいと思えます。

ご家庭の協力を引き続きよろしくお願い致します。