



瑞中だより

学校だより第15号
平成29年3月3日
瑞穂町立瑞穂中学校
〒190-1211 瑞穂町石畑1961-1
TEL 042-557-0070

スマホの時間で失われるもの

校長 池谷 芳彦

昨年5月の学校だより第3号では、できる高校生の学習方法「スマ勉」について紹介しましたが、中学生の皆さんの中で、スマートフォンを勉強に活用している人はほとんどいないことが分かりました。SNSやゲームにはまってしまい、ストップ22の実践が難しい人もいます。本当は、上手に使いこなせばとても便利なのですが、高校生や大人でもいわゆる中毒症状に陥って、スマホが片時も手放せないということもあるようです。スマホ依存症なんてことにもなっているようです。

確かに、スマートフォンのメリットを活かし、いつでもどこでも何度でも、自分のタイミングで勉強したり、さまざまな無料の勉強アプリを活用したりするより、SNSやゲームの方がおもしろいに違いありません。発音を音声で聞ける英単語アプリをゲーム感覚で楽しみながら英単語を学習できる人は、きっと、英語が好きで、教科書などの文字情報での学習もできるのだと思います。また、勉強しようという意欲が沸かなければ、イメージしづらい内容を動画やシミュレーションを交えての解説や、動画&音声というスマホならではの機能をフル活用した効率的な学習につながるはずもありません。

そこで、本号では、昨年12月に日本医師会と日本小児科医会が共同で制作した「スマホと子どもに関する提言ポスター「スマホの時間わたしは何を失うか」」を基に、スマートフォンのデメリットをまとめてみます。

ポスターでは、スマホが子供に与える悪影響や成長の妨げなどが6つの項目にまとめられています。

- ◎ **睡眠時間**・・・夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います。
- ◎ **体力**・・・体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。
- ◎ **学力**・・・スマホを使うほど、学力が下がります。
- ◎ **視力**・・・視力が落ちます（外遊びが目の働きを育てます）。
- ◎ **脳機能**・・・長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます。
- ◎ **コミュニケーション能力**・・・人と直接話す時間が減ります。

日本医師会と日本小児科医会が共同で制作し、提言していますので、説得力があります。特に学力については、全国学力・学習状況調査結果に基づいており、スマホを使う時間が長いほど、平均正答率が下がるという顕著な結果となっています。

この「スマホの時間わたしは何を失うか」以外にも、日本医師会と日本小児科医会では、児童・保護者向けに「遊びは子どもの主食です」の提言ポスターで、スマホを置いてふれあい遊びを推奨しています。さらに、日本小児科医会では、育児中の保護者向けに「スマホに子守りをさせないで」の提言ポスターも作成しています。その中で、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性や親子の会話や体験を共有する時間が不足することを指摘しています。

中学生の皆さんは、スマホネイティブ世代であり、スマホを使うな！とは言いません。必要最小限にし、有効に使いましょう。スマホに支配され、大切な睡眠時間、体力、学力、視力、脳機能、コミュニケーション能力を失ってははいけません。その上で、膨大な情報の中から必要な情報、正しい情報を引き出し、活用していく能力を身に付けていってほしいと思います。

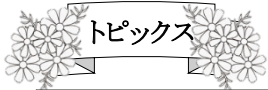
◎瑞穂中学校は「いじめ」を許しません！

いじめに限らず、何かありましたら学校へご相談ください。電話 042-557-0070

◎不審者に十分気を付けましょう。何かあったら、まず、「110番」！

◎瑞穂中体罰ゼロ宣言スローガン（3月）「Stop 体罰！！みんなで作ろう生徒の笑顔！」

☆先輩に頼まれて知らない人から物（現金）を受け取る行為。これは実は“振り込め詐欺”の受け子の仕事。何の罪の意識ももたないで、犯罪に巻き込まれることがあるそうです。十分注意しましょう（福生警察生活安全課より）。



トピックス

2月2日(木)~4日(土)、1年生 スキー移動教室(長野県菅平)

○晴天に恵まれ、とても楽しい体験ができました。



2月3日(金)、2年生 校外学習(横浜方面)

○晴天に恵まれ、横浜の歴史や観光地を堪能できました。



2月5日(日)、第8回中学生「東京駅伝」大会(瑞穂中・二中 2年生選抜)

○女子は50チーム中38位と、大躍進！ 特別賞も受賞しました。

○男子も、記録更新はなりませんでしたが、全力で走りきりました。



☆ご家庭でも積極的に進めてください

◆「STOP22!!」22時以降は、スマホ等の使用をやめましょう。

☆お子様の肖像使用について

◆本校では、学校の広報活動の一環として授業・学校行事・部活動等の生徒の様子を写真に撮り印刷物やホームページに掲載する等の活用をさせていただきます。保護者の皆様には予めご承諾賜りたくお願い申し上げます。なお、ご承諾いただけない場合は、その旨担任にお申し出ください。

☆子供の虐待について

◆しつけと称する暴力、子の人格を否定するようなことば、無視や過度な放任も虐待に含まれます。家庭・学校・地域が一体となって、心身共に健全な子供を育成していきましょう。