



ふれあい



重点目標

自他を大切にし、進んで学ぶ児童の育成

《挑戦・学び合い・笑顔》

スマホによる脳疲労

校長 小野直久

寒暖の差が激しい日が続いていますが、太陽の陽差しを浴びていると春の到来を感じる頃となりました。私が担任をしていた時、子供たちに「雪が溶けると春になると来ますか？」と質問したところ、子供たちは「水になります」という答えの他に「春になると来ます」と答えています。感性とは、日々の生活にある自然や読書、年中行事、調理や買い物などを通して食育、人との関わり等の中で磨かれる力だと思います。ぜひ、ご家庭でも子供の感性が豊かに磨かれるような声掛けをしていただくと幸いです。

「スマホ脳」を改善する方法

昨年度の4月に全国の小学校6年生を対象に実施された全国学力・学習状況調査の児童質問紙調査では、携帯やスマホ等で平日に①ゲームを2時間以上している子供が49.8%、②SNSや動画視聴を2時間以上している子供が32.5%いるなど、子供たちにとって、携帯やスマホの使用が日常生活の一部となっている状況が明らかとなりました。東北大学の川島隆太教授が、3年間、5～18歳の児童生徒224人を対象にスマホの使用頻度と脳の発達をMRIで調べた結果、スマホの使用頻度が高い子供の脳の発達が著しく遅れていることが分かったそうです。脳内では、スマホでインターネットやSNSなどを見た時、たくさんの情報や刺激を受け取りすぎて情報処理ができない状態となり、正常な思考や記憶ができなくなる「**スマホ脳**」になると言われています。2014年度に仙台市教育委員会が行った学力調査では、毎日「2時間以上の勉強と4時間以上のスマホ使用をしている子供」より「30分未満の勉強とスマホを全く使用しない子供」の平均点が高いという結果になりました。つまり、頑張っても、スマホを長時間使用していると記憶力や意欲が低下する、イライラする、集中できない、うっかりミスが増える、眠気や体のだるさを感じるなどの心身の不調により、学習したことが無駄になってしまうということです。

また、ゲームやSNSなどを使用している時、脳内では**ドーパミン**という**快楽を感じる神経伝達物質**が分泌されるために「もっと遊びたい・もっと視聴したい」という気持ちになり、スマホ使用について歯止めがきかない状況になるそうです。大人にとっても、子供にとってもスマホやタブレットは生活の一部となっていることを踏まえ、脳の発達やコミュニケーション力、精神的な安定にも影響を与えるスマホやゲーム等の使用について、使用時間や使用しない場面等のルールを考えたり、見直したりする必要があるかもしれません。その一例として、スマホ脳による脳疲労を改善するために、以下のような一定の時間スマホなどのデジタルデバイスとの距離をおく**デジタル・デトックス**が紹介されています。具体的には、①お風呂・トイレ・寝室にはスマホを持ち込まない、②起きてすぐにスマホをチェックしない、③食事中や会話中はスマホの操作を慎む、④検索する前に自分の頭で1分考える習慣を付ける、⑤インターネットで調べた内容を手書きでメモする、⑥調理や掃除など無心になれる単純作業を行う、⑦目的を決めないで散歩に行く、⑧四季折々の食べ物や年中行事を大切に食べる、⑨スマホの機能やアプリを活用して強制的に使用できない時間をつくる、⑩スマホを別の部屋に置いて紙媒体の本や漫画を読む（今年度の全国学力・学習状況調査結果より、読書が好きなど児童や家にある本の冊数が多い児童ほど国語・算数の平均正答率が高い傾向が見られることが明らかとなりました）などです。

これからお子様が進級・進学を迎える時期の到来に合わせて、ご家族で**デジタル・デトックス**の取組を話題にしたり、挑戦したりしてみてもはいかがでしょうか。

スキー学習が終了しました!

3学期から各学年ごとにスキー学習に取り組みました。今年度から3年生以上は、サンタプレゼントパークスキー場で2回の学習を行いました。1, 2年生はグラウンドや築山で数回の練習を行ってから、サンタプレゼントパークスキー場で1回の学習を行いました。どの学年もグループごとにレベルに合わせた斜面を滑ったり、いろいろな滑り方に挑戦したりしました。この時期は、天候や学級閉鎖等について心配されましたが、無事に全日程を終了することができました。スキー学習にかかわって、たくさんの保護者の皆様方にスキー指導補助やお手伝いをいただきました。また、当日はお弁当作りやスキーの準備にご協力いただきありがとうございました。



【最後のスキー学習 6年生】



【スキー靴を履くのも一苦労 1年生】

今年度最後の参観日

21日(水), 22日(木)の2日間, 全学年で参観日を実施しました。各学年ごとに授業参観や懇談会を行いました。授業の場面では子供たちが真剣に学習に取り組む姿や仲間とともに課題解決に向かう姿から1年間の成長した姿が見られたことと思います。保護者の皆様には, 大変お忙しい中, ご来校いただき, ありがとうございます。



あそびの広場

2年生が生活科「あそび名人になろう」の学習で, おもちゃ作りに取り組みました。グループごとにアイデアを出し合いながら協力して活動しました。学習のまとめとして1年生を「あそびの広場」に招待するために, 景品を作ったり, 遊び方の説明を考えたりするなど, それぞれ工夫していました。リハーサルを兼ねて2年生同士で遊んだ後, 2年1組は1年1組を, 2年2組は1年2組を招待し, 「あそびの広場」を成功させました。1年生の楽しんでいる姿をたくさん見ることができました。

【楽しく遊ぶ1年生】



3月

【生活目標】感謝の心をもとう
【給食目標】1年間の食生活を振り返ろう
【保健目標】健康生活を反省しよう

- 4日(月) 期末日課(全校4時間授業・給食なし)
- 11日(月) 全校朝会(認証式)
- 14日(木) 同窓会入会式, 卒業式総練習
- 15日(金) 卒業式前日準備(5年生)
- 17日(日) ノーメディアデー
- 18日(月) 第52回卒業証書授与式
- 19日(火) 卒業式後片付け(5年生)
- 25日(月) 修了式, 離任式(全校4時間授業・給食なし)
- 26日(火) 学年末休業



ノーメディアデー

1か月に1日は, ゲームやテレビにふれる時間を減らし, 家族で読書をしたり, 外で遊んだりするなど, メディアから離れて過ごす時間を増やしてほしいと思います。