



2月号

—自ら学び、心豊かな、たくましい子どもを育成する—

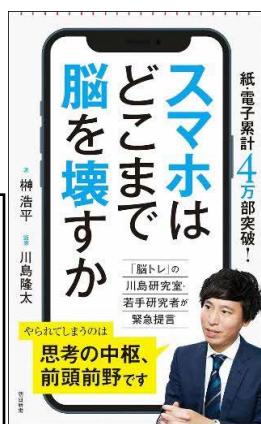
## スマホ・タブレットとの上手な付き合い方

暦の上では春を迎えましたが、まだ冷え込みの厳しい日が続いております。3学期に入り、1月が「いく」かのごとく過ぎ去っていきました。いよいよ2月。大事な時間を「にがさない」よう、充実した学校生活にしていきたいと考えております。保護者の皆様には、日頃より本校の教育活動への温かいご理解とご協力をいただいておりますが、引き続きご支援賜りますようお願ひいたします。

さて、進級・進学を控えたこの時期、お子様の学習や生活習慣について、改めて振り返る機会も多いのではないしょうか。近年、避けて通れないのが「スマホ等電子機器との付き合い方」です。今回は、最新の脳科学の視点から、東北大学助教の榎浩平先生の研究をもとに、スマホが子どもたちの成長に与える影響についてご紹介いたします。榎先生は、著書『スマホはどこまで脳を壊すか』の中で、衝撃的な調査結果を紹介されています。それは、「スマホを長時間使う子どもほど、どれだけ勉強や睡眠を頑張っても成績が下がってしまう」という事実です。脳科学的に見ると、スマホの過剰な使用は、思考や感情の制御を司る「前頭前野」の発達を阻害する可能性があると指摘されています。特に、ネットを頻繁に使う子どもたちは、3年間で言語能力や脳の容積の発達が小さかったというMRIの調査データもあります。これは「勉強不足」や「寝不足」といった表面的な問題ではなく、脳そのものの発達に影響を及ぼしているという、看過できない警告です。だからといって、デジタル機器を完全に排除することは今の時代、現実的ではありません。大切なのは「使わせない」ことではなく、「自分で管理する力」を育てることです。榎先生は、子どもたち自身がルールを決め、それを守ることで自己管理能力を養うことを推奨されています。例えば、「夜〇時以降はリビングに置く」「30分使ったら休憩する」など、親子で納得感のある約束を作つてみてはいかがでしょうか。

神戸市のホームページに「スマホとの上手な付き合い方を知ろう」との見出で以下のような5つのポイントが掲載されています。

- ポイント1 長時間の連続使用は避ける(1時間の使用で10~15分の休憩)
- ポイント2 寝る前は使わないようにする(就寝1時間前は使用しない)
- ポイント3 ストレッチや体操など軽い運動をする(リラクゼーションとしての軽い運動)
- ポイント4 使用ルールを決める(家族や個人のルール。できそうなことからコツコツと)
- ポイント5 しなければならないラインを守る(食事、身だしなみ、睡眠、着替え、入浴など)



5つのポイントを参考にしていただき、非難し合うルールではなく、励まし合えるルールを考えみてください。そして、未来を生きる子どもたちが、便利な道具に「使われる」のではなく、主体的に「使いこなす」力を身につけられるよう、ご家庭でもこの機会にスマホとの向き合い方を話し合っていただければ幸いです。 内代小学校 原田 哲次

## 2月の予定

1	日	
2	月	読書週間～13日
3	火	区の体育指導
4	水	委員会 B校時
5	木	幼保小児童交流会①栄養指導⑤⑥ 七厘体験③
6	金	漢字検定 4時間授業
7	土	休業日
8	日	
9	月	栄養指導①②
10	火	
11	水	休日
12	木	七厘体験予備日③
13	金	卒業遠足予備日⑥
14	土	
15	日	
16	月	中学教員参観⑥
17	火	たてわり活動
18	水	スマイル交流② クラブ見学 B校時
19	木	読書の日(読み聞かせ)③
20	金	学習参観・学級懇談会
21	土	休業日
22	日	
23	月	休日
24	火	栄養指導③④ 出前授業⑤⑥(落語)
25	水	B校時
26	木	児童集会
27	金	
28	土	休業日

## 3月の予定

1	日	
2	月	学校保健委員会
3	火	卒業を祝う会
4	水	委員会 B校時
5	木	人権集会
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	代表委員会
10	火	
11	水	地区集会 B校時
12	木	読み聞かせ⑥
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	卒業式予行
17	火	卒業式前日準備
18	水	卒業式 B校時
19	木	
20	金	春分の日
21	土	
22	日	
23	月	給食最終 修了式
24	火	春季休業
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	

・表の①②…は学年を表しています。

・予定ですので、やむを得ず追加、中止、変更となる場合がありますことをご了承ください。