



文責 岩根小校長 佐藤勇人

春 休みに向けて

春休みは3月24日(金)から4月5日(水)までの13日間と短期間ですが、学年と学年のはざまというところで、具体的な課題が少ないため、ゆったりと過ごすことができます。日頃できなかった体験やこれまでの学年の総復習をさせたり、新しい学年の準備をしたりするなど、各家庭で工夫をしていただくとありがたいです。

また、次の事柄についてご協力をお願いします。学校でもこれから配布する「春休みの過ごし方」に沿って指導しますが、ご家庭でもお子さんと十分に話し合ってください。

○今年度1年間を振り返って、良かったことをはっきりさせる。課題を見つけ、来年度がんばる。

○新しい学校、新しい学年のめあてを見つける(具体的には4月になって、学校で一緒に考えます)。

○「交通事故(特に自転車、飛び

出し)」「声かけ」「変質者からの被害」「メールやSNSのトラブル」「悪い誘い」等に十分注意する。【メディア(ゲームも含む)に接する時間を決めて行う】
○家の手伝いをする。なるべく地域の活動などに参加する。(地域の人に進んで挨拶)

6年生(卒業生)は、新しい中学校で、自分を自分らしく輝かせてください。皆さんを、いつも私たち教職員は応援しています。(但し、中学校入学前までは小学校のルールに基づいて生活すること)
また、在校生は、新学期、4月6日(木)に元気な顔を見せてください。楽しみに待っています。

東 日本大震災追悼集会を行いました

3月10日(金)、5校時目に東日本大震災の追悼集会を行いました。



集会では、「亡くなられた方々へ哀悼の気持ちをもつ」「過去を忘れずに災害に備える」「一日一日を大切に過ごす(自分を含めて全ての人の命を大切にすること)」「今すべきことをしっかりとする。」

友だちと仲良くし助け合う。」「みんなで明るい学校・地域(本宮)にしていこう」等の話をしました。その後、本宮市が制作した震災の映像をみんなで見、犠牲者への黙祷を行いました。短い時間の集会でしたが、どの児童も真剣に参加していました。

交 通教育専門員感謝の会と校外子ども会を開催しました

3月14日(火)の校外子ども会の時間に、日頃大変お世話になっている交通教育専門員の宍戸さんに感謝する会を開きました。

宍戸さんは、どんな天気の日でも毎朝街頭指導をしてくださっています。お陰で、今年度も登校中の交通事故は一件もありませんでした。

宍戸さんには安全な登校の仕方についてお話をいただきました。また、「交通ルールを守って歩くこと」「班長さんは安全旗を忘れずにもって歩くこと」「自分の身は自分で守る



こと」「見守ってください」等々大切な内容でした。これからもよろしくお願いいたします。

感謝会終了後、第4回校外子ども会を行いました。

今回は、「1年間の集団登校の反省」「お世話になった6年生への感謝」「新しい班長への引き継ぎ」等を主なねらいとして実施しました。

この1年間安全に登校できたのは、班長さんや6年生のお陰でした。15日からは新しい班長さんのもと朝の集団登校、そして、4月からは新1年生を迎えての登校です。みんなで助け合って安全に登校するよう話し合いましたので、これからも地域・保護者の皆様のご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

入 賞おめでとう!

平成28年度小さな親切運動表彰

6年 同 同 同

平成28年度チャレンジ学習成績上位市表彰

漢字検定

6年

算数検定

6年





脳に悪影響！4時間以上のスマホ使用で学習効果が消滅すると判明

ネットの中で気になる記事を見つけたので紹介します。子育ての参考になりますので、ご覧ください。

『やっつけないけない脳の習慣』（川島隆太（監修）／横田晋務（著）、青春出版社）によると子どもたちのスマホ使用は成績の低下を招き、脳にも悪影響を与える可能性があることが明らかになりました。

■スマホの長時間使用で学習効果が半減する

仙台市で7万人の小中学生の学力調査と学習習慣などを聞くアンケートを分析したところ、スマホの使用時間と成績の関係について驚くべき結果が明らかになりました。

この調査では家庭での勉強時間を、30分未満、30分〜2時間、2時間以上という3つのグループに分けたうえで、それぞれテストの平均正答数を出し、グラフ化した。すると、3つのグループすべてでスマホの使用時間が長くなるにつれ正答率が下がるという結果になりました。

さらに興味深いのは、勉強時間が「2時間以上」でスマホ使用が「4時間以上」の子どもの正答率は55%でしたが、勉強時間が「30分未満」でスマホを「まったく使

用しない」という子どもの正答率は60%であったということ。

「2時間以上勉強しても、4時間以上スマホを使う子ども」は、「勉強はほとんどしないけれどスマホをまったく使わない子ども」の成績と同じになってしまうのです。

また、この傾向はLINEなどの通信アプリを使った場合にはより顕著になるといいます。

勉強時間に関わらず、スマホや通信アプリの使用時間が長ければ、せっかくの学習効果が消えてしまうことになるのです。

■スマホで脳の一部の働きが低下する可能性も！

長時間勉強している子どもでも学習効果が下がるということは、「スマホのやりすぎで勉強の時間がとれていない」という理屈では説明が付きません。

脳科学的に見ると、これは「前頭葉の活動低下」が引き起こされている可能性が高いそう。

テレビを見たり、ゲームをしたりすると、物事を考えるときに使う脳の前頭前野という部分の働きが低下することがわかっています。が、それと同じことがスマホの使用でも起こっているのではないかと推測されています。

テレビを見たり、ゲームで遊んだりした後30分〜1時間くらいは前頭前野が十分に働かず、この状態で本を読んでも理解力が低下してしまうというデータもあるのです。

実際に感じたことのある人もいられるかもしれませんが、LINEなどの

通信アプリを使っていると勉強に集中することができなくなります。

勉強をしようと思っても頻繁にメッセージが来たり、自分が送ったメッセージに返信があるかどうか気になったりして集中が妨げられてしまいます。

パソコンでの単純な作業中にLINEの通知音が鳴った場合と、アラーム音が鳴った場合で比較する実験を行ったところ、LINEの通知音が鳴ったときのほうが集中力が途切れやすいという結果が出ました。

アラーム音なら無視することもできますが、LINEの通知音が鳴れば「どんなメッセージがきたのだろうか？」「早く返信しなければ」など色々な考えが頭に浮かんでしまいます。

特に思春期の子どもたちは、友達から仲間はずれにされることに不安を持ちやすいため、本来勉強に使うべき集中力が、LINEの方へ向かってしまいがちです。

さらに恐ろしいことに、パソコンやスマホを長時間使うことによって脳の形が変わってしまう可能性があると推測されています。これらの機器の使用習慣の強さと、脳内の「前帯状回」という部分の小ささが関係していることは既に明らかになっています。

「前帯状回」は注意の集中や切り替え、衝動の抑制を行う機能に関わる重要な領域。LINEも長時間、習慣的に使用していると脳への悪影響が考えられます。

■子どものスマホ使用は1時間未満

満を心がけよう

子どものためにできる対策としては、子どもにスマホを持たせない、持たせることを考えている場合は導入を遅らせることが一番だといえます。

既にスマホを持っている子どももできるだけ使わせない、もし使わせるとしても1時間未満に抑えることが大切です。

調査では、スマホの使用時間が1時間未満と答えたグループが最も成績がよいことがわかりました。これは単に使用時間が短いというだけでなく、スマホを持っているだけでも、自分自身で使い方をコントロールできるということ。このような自制心や親との関係がよい影響を与えていると考えられます。

ルールを子どもだけにしっていて、親が好きなだけスマホを使っているらば子どもは必ず不公平感を抱きます。親の方が積極的にスマホとの健全な付き合い方を示していきましょう。

（Suzie【スージー】：平野鞠氏の記事より）

*本宮二中学区（本二中、岩根小、五百川小、岩根幼、五百川幼保）では、メディアコントロールチャレンジを推進しています。子どもの健康面、学習面で多大な影響を与えるスマホやゲーム、PC等。

親として、使わせ方には十分に留意していく必要があります。大人が手本を示し、子どもとのコミュニケーションをきちんととることが大切ですね。