



# 大部っ子

大部小だより

令和5年6月

「やさしく かしこく たくましく」－自ら学び、ともに生きる児童の育成－

文責：学校長



## 大部っ子 大運動会

吉岡 優



5月8日、コロナの第5類への移行、寒暖差の激しさから熱中症が懸念される中、運動会練習が始まりました。どの学年も熱心に、計画どおりに練習に取り組むことができました。日に日にやる気と一体感がふくらんでいきました。

そして、20日本番。3年ぶりの入場行進。どの子の姿もりりしく、堂々としていました。そして、開会式。紅白それぞれの代表の力強い宣誓の言葉から始まりました。全力で走り抜けた『徒競走』。練習の成果と各学年層の一体感が見られた『ダンス』。絆を

確かなものにした『学年層演技』。どの演技も見ものなものを惹きつけました。子どもたちは運動会をととても楽しみにしていたようで、取り組む姿勢からも伝わってきました。また、保護者・地域の皆さまに見ていただいたこと、応援していただいたことが大きな励みになったようでいつも以上にがんばっていたと思います。

私は運動会では『やり抜くこと、約束事を守ること、楽しむこと』の3つ約束を子供たちとしました。子供たちはすべての演技に集中して、最後まで気を抜く事なくやり遂げ、集合や準備等てきぱきとこなせました。また、何よりとても楽しんで取り組めたこと、こんなうれしいことはありません。

最後になりましたが、来賓、保護者、地域の皆さまには譲り合ったの応援及びPTA演技『後片付け』にご協力いただき、大部小運動会を成功裏に終えることができましたこと、深く感謝申し上げます。今後ともご支援、ご協力をお願い致します。なお、大部小だより（デジタル版）でも、運動会前後の様子を掲載しますので、ご覧いただければ幸いです。

## 「スマホ依存が脳を傷つける デジタルドラッグの罠」

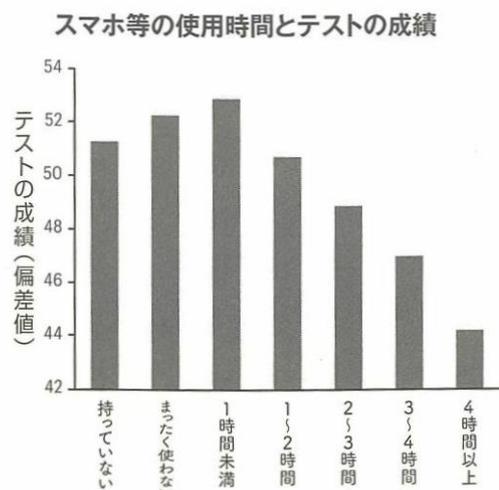
小野市の教育行政顧問の川島隆太先生の新刊著書（2023/4/10）ですが、とても衝撃的な題名です。著書の中でスマホの使用時間と学力の関係を明らかにされていますが、その中身もまた衝撃です。以下、私が重要と考えたところを一部抜粋または要約しました。

①（右グラフから）スマホを買ってもらっていない子どもは平均以上の成績である。逆にスマホを1日3時間以上使用する子どもたちは、勉強を頑張り睡眠時間を確保していたとしても、成績が平均未満になっている。

②スマホを「1日1時間弱」だけ使う層の学力が高い理由は、自分の意志で「1時間未満」に抑えられる子どもたちが含まれていると思われる。（自己管理能力が高い。）

③睡眠時間が短い子ほど記憶を保存する海馬（記憶・学習能力に関わる器官）が小さい。睡眠中に分泌される成長ホルモンが重要な役割を果たしている。「寝る子は育つ」とはそのとおりで、学んだことの定着は（質の良い）睡眠時間に比例する。

④スマホの長時間使用（エンタメ系、SNSなど）は、急激に発達するといわれる15歳までの脳（特に前頭前野）に非常に悪影響を与える。



東北大学加齢医学研究所と仙台市教育委員会が共同で実施した調査より

【出典】スマホ依存が脳を傷つける デジタルドラッグの罠

小野市は脳科学理論に基づいて「夢と希望の教育」を推進していますが、脳の特徴をしっかり踏まえてスマホと付き合う必要があると考えられます。では、どうすればよいか？もう間に合わないのか？今からでも改善できるのか？等、気になるところです。実は今からでも間に合うと川島先生は述べられています。すなわち、まずは以下を行うことで脳は復活し、学力も伸びるというのです。

「デジタル・デトックス（Digital detox）」ということばを聞いたことがありますか。美容界で「デトックス」とは、「体内老廃物を体外へ排出する」ことを言いますが、現代社会では必然としてデジタル機器やネットに費やす時間が増加しているので、意識してその使用から自分を遠ざける（排出する）ことが大切とされています。「①デジタル機器に触れない時間をつくる。②アプリ通知をオフにする。③デジタル機器の使用時間を把握する。」どれも当たり前のことですが、なかなか続けることは難しそうです。しかし、家族全員で「1日1時間はスマホやデジタル機器、テレビをオフ！そして、家族で会話！」これをスタートにしてみてもどうでしょうか。さらに言えば、まず大人が音頭をとることが子どもを変える大チャンスになるのです。

