

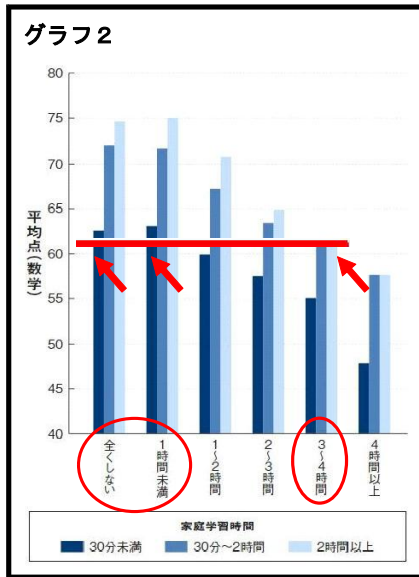
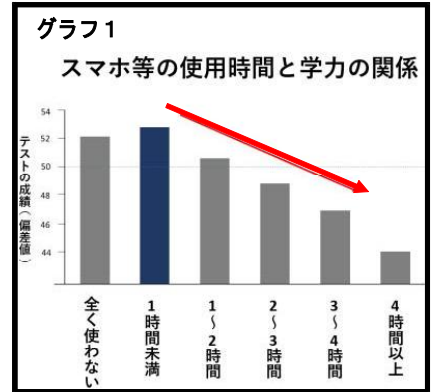


スマホは学力を低下させる!?

校長 小田 剛志

最近、スマホ等の使用が子どもたちの学力に悪い影響を与えているかもしれないと言われています。例えば、「スマホはどこまで脳を壊すか」という本が出版されています。この本の中には、「脳トレ」で有名な東北大学加齢医学研究所教授、川島隆太先生が2017年度に仙台市の小学5年生から中学3年生までの児童生徒約4万人を対象に行った「テストの成績、スマホ等の使用時間、睡眠時間」の3つの関係に関するデータが紹介されています。スマホ等の使用時間と学力の関係を表すグラフ1を見てください。

全体的にスマホ等を使用する時間が長くなればなるほど、テストの成績が低くなっていることがわかります。なぜ、スマホ等を使用する時間が長くなるほど、テストの成績が低くなっているのでしょうか。「スマホ等を長く使用することで家庭学習を行う時間が少なくなるからだ」と思いがちですが、実は、そうでもないようです。グラフ2を見てください。横軸が、スマホ等の使用時間、縦軸が数学のテストの平均点です。そして、家庭学習の時間が①30分未満、②30分～2時間③2時間以上の3つに区切られた棒グラフになっています。



注目したいのは、スマホ等を3～4時間使用し家庭学習を2時間以上行っている児童生徒の成績は、スマホ等を全くしていない、または、1時間未満使用し家庭学習が30分未満の児童生徒の成績より低いということです。見方を変えれば、毎日2時間以上家庭学習をしてもスマホ等を3時間以上使用してしまうと、家庭学習が30分未満の児童生徒より成績が悪くなってしまいうこととです。そして、その原因としてスマホ等の使用が脳に悪影響を与えているかもしれないと言われています。5歳から18歳の223人の脳を3年間モニタリングした結果、スマホを含むネット漬けの子どもほど、思考や想像の他に、人の気持ちを理解したり、場の空気を読んだりするような高次なコミュニケーションをつかさどる前頭前野を中心に、脳が発達していないことがわかりました。記憶や学習に関わる海馬や、言葉に関係する領域などにも影響が見られるようです。ただし、脳は、悪い習慣を断ち切るだけで、機能が回復することもわかっているそうです。つまり、スマホと上手に付き合えるようになれば、再び発達していきます。実際に、2015年度から2年間にわたって、同じ子どもの小学6年時と中学1年時の成績とスマホの使用時間を調べた追跡調査では、スマホの使用時間を1時間未満に抑えることができた子どもは、成績も伸びていたと川島教授は言っています。

今お話ししたことはあくまで平均であって、全員が必ずそうなるというものではありません。しかし、傾向としては言えることですので、それらを踏まえて全校の皆さんにお願いしたいことが2つあります。

- ①村上市から貸与されているタブレットは自宅で学習以外の目的で使用しないこと。
- ②個人的に所有しているスマホやタブレットを用いたSNSやゲーム等の利用については、親子で話し合って「家庭のルール」を決めること。例えば
 - ・使用する時間の制限や時間帯（「2時間以内」や「18時から20時まで」など）
 - ・使用場所（「リビングのみで使用」、「自分の部屋では使用しない」など）
 - ・守れなかったときはどうするか（「守れなかったら翌日から1週間使用できない」など）

全校の皆さん、今回をよい機会ととらえて、一人一人が自分自身の家庭での生活を見つめ直し、実態に応じて主体的に改善し、楽しむときは楽しむ、勉強や手伝いなどしなければならないことはしっかりとやる。そんなメリハリのある規則正しい生活を基盤として地道な努力を積み重ね、それぞれの夢や希望を実現させることを願っています。

5月8日全校朝会より

荒川クリーン作戦

4月25日(土)

「清流」荒川を考える流域ワークショップ主催の「荒川クリーン作戦」に全校生徒で参加しました。また、多くの保護者・家族の方からも参加していただきました。ありがとうございました。

昨年度から活動場所を広げ、荒川河川敷だけでなく、1年生は松山から人道跨線橋、2年生は学校敷地付近、3年生は荒川河川敷から坂町駅までの道のりのゴミの拾いを行いました。活動場所を広げ、ふるさと荒川の美化に一生懸命に貢献する生徒の姿に頼もしさを感じました。ゴミ拾い活動を通じて生徒は自身の心を耕し、仲間と楽しく協力していく中で達成感が感じられる活動でした。



ゴミが少なくて、改めてきれいな町なんだと自覚しました。みんな細かいゴミやとりにくいゴミも全てとってすごかったです。

これからもゴミの少ない町にするために自分もポイ捨てをしないようにします。

3年 長谷部 海斗さん

荒川クリーン作戦に参加して思ったことは、ゴミがあまりおちていなかったということです。荒川の町は改めてきれいだと実感できました。これからもゴミをポイ捨てしないで荒川をきれいに保っていきたいです。そして地域でもゴミ拾いの活動があるので、積極的に参加してゴミを拾っていきたいです。

2年 富樫 乃愛さん

結構、ゴミがいっぱいあるのかと思ったけど、歩いてみて意外にゴミがほとんどなくて地域の方が、ゴミをポイ捨てしないように気をつけてくれたり、ゴミ拾いをしてくれたりと、地域のきれいさを守っていきこうという意識がよく伝わってきたし高まりました。この伝統を続けていきこうと思いました。

1年 渡邊 花乃さん

授業参観・PTA総会

4月25日(土)

荒川クリーン作戦が終わり、午後からは学級担任の授業を公開しました。どの学級も生徒が積極的に授業に取り組み、発言や課題に真剣に取り組む姿が見られました。保護者の方から授業様子を参観していただきました。また、PTA総会や学年・学級懇談会にも参加いただきました。お忙しい中多くの参加ありがとうございました。



～今後の予定～

5月15日(金) 3年生修学旅行最終日
教育相談予備日
18日(月) 避難訓練
20日(水) 眼科検診
21日(木) 定期テスト前諸活動停止
(28日まで)
生徒会専門委員会
22日(金) 英語検定(一次)
25日(月) 質問教室、教育実習開始

26日(火) 生徒朝会、尿検査二次
28日(木) 第1回定期テスト①
29日(金) 第1回定期テスト②
6月1日(月) いじめ調査
2日(火) 全校朝会、性に関する講演(3年)
4日(木) 歯科検診・SC来校
5日(金) 下越地区総体開始(競技により日程は異なります)
8日(月) 学校預かり金引き落とし日