

令和3年度  
学校だより  
NO.13



甲府市立大國小学校

# 大國の子

R4. 2. 17 発行 校長：吉村 実

## 学校教育目標

「心豊かに、知性を磨き、たくましく  
主体的に行動する子どもの育成」

～めざす子どもの姿～

○思いやりの心を持ち、助け合う子ども

○よく考え、自ら学び 表現する子ども

○心身ともに健康で、進んで行動する子ども

※家庭数配布

## ～ 「集う」大切さ ～

新型コロナウイルスの感染拡大が続き、分散登校が20日まで延長されました。子どもたちの学びの保障を考えると歯がゆい状況ではありますが、現状の中で、できることを続けていきたいと考えています。

2月10日には積雪があり、「分散登校」で集まっていた児童は「雪遊び」をしていました。子どもらしく無邪気に遊ぶ姿は、「集う」ことの大切さを改めて認識させてくれました。

まだまだ、感染状況は油断できない状況です。学校では、3密回避を徹底して、授業や生活に対応しています。濃厚接触を回避し、クラスターの発生の予防に全力をあげています。ご家庭におかれましても、感染予防に留意し、少しでも体調が悪い場合には、お休みいただくなど、ご協力いただいておりますことに、感謝しております。引き続き、ご協力をお願いいたします。

### 「学校の役割」

学校は「学ぶ」ところです。知識や技能はもちろんですが、社会性やコミュニケーション能力等、生きる力も学んでいきます。そのために、多くの人と関わり、様々な体験を通して、自分との違いや多様性を理解し、協働できる力を養います。少しでも早く、子どもたちが成長できる貴重な機会を作り出していきたいと思っております。ご支援をお願いいたします。



### ○ 「スマホ依存・デジタル依存」からの脱出

※裏面参照

2/17より第3回NO!テレビ・ゲーム・スマホDayを実施します。現代は情報にあふれ、ICT機器の普及により、簡単に様々な情報を手に入れることができます。一方で、情報社会に流され、全国的に「スマホやPC」なしではいられない依存症の子どもたちも増えてきています。一度自分の生活を見つめ直すと共に、今のうちから「依存症」対策をしておくことで、あふれた情報とよりよく向き合い、効果的に活用できる力が身についてくるのだと思います。今がチャンスです。健康的な成長のため、学力向上のために、ぜひ、家庭でスマホ等の使い方について相談し、取り組んでみてください。

#### ① 「わが家の約束」を家庭で相談して決めてください。

- まずは守れそうな目標を設定してみましょう。(1つか2つ)  
無理のないことから始めましょう。

- 例) ゲームは1日30分までにする。

Youtube等の動画やインターネットは1日30分まで。

17時からはスマホにさわらない。等

#### ② 計画通りにできるように、家族ぐるみで挑戦してみる。

家族で声を掛け合いながら、取り組んでみましょう。取組結果を報告していただきますが、結果を自身で振り返り、がんばったことを思い起こさせてください。前回の達成日数を確認し、今回はそれ以上をめざすとよいでしょう。

※今年度より、家庭での過ごし方を考える一環として、「NO!テレビ・ゲーム・スマホ」連携して行っております。ご家庭におかれましては、趣旨をご理解いただき、ご支援願いたします。

第3回 NO!テレビ・ゲーム・スマホDAY 実施調査 ( )年 ( )月 ( )日

わが家の約束(家庭で相談して計画してください。)

○  
○

※取り組んだ日に、○をつけてください。

17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)

2月28日までに担任へ

### ○ちょっと一言 ～ 緊急対応「大國レスキュー」 ～

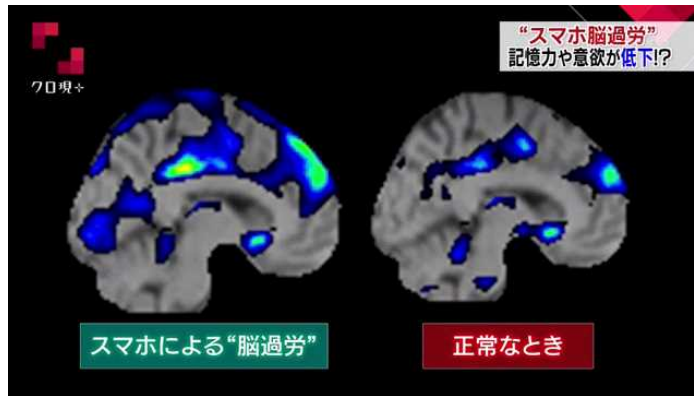
先日、階段を上がっていた職員が「道路の真ん中に人が倒れている」のを発見しました。車の往来も多く、二重事故が心配される状況です。職員は職員室に状況を報告するとともに、他の職員と一緒に、AED、救急処置BOXを持って、現場にかけつけました。その間、1-2分。実に迅速な対応でした。状況を確認し、救急車が到着するまでの4-5分、安全の確保と行き交う車の交通整理等を行い、無事救急隊員に引き継ぎました。幸い大事には至りませんでした。幸い一員として学校が機能していることを感じた出来事でした。

## 「スマホ依存・デジタル依存」からの脱出

### ○“スマホ脳過労” 記憶力や意欲が低下！？

生活に欠かせないスマホが脳科学の世界で物議を醸している。スマホに依存すると30～50代の働き盛りで患者の脳では前頭葉の血流が減少。スマホから文字や映像などの膨大な情報が絶えず流入し続け、情報処理が追いつかなくなると見られている。「スマホによる脳過労」「オーバーフロー脳」などと呼ぶ脳神経外科医も現れ、脳の異常は一時的なのか、認知症の初期症状なのか、議論が始まっている。また東北大学は、**スマホの使用時間が長い子ども的大脑に発達の遅れが見られる**と発表。一部自治体は子どものスマホ規制に動き出した。こうしたなか注目されるのが「デジタル・デトックス」の試みだ。リゾート会社はスマホを手放して自然を無心に味わう滞在を提案。スマホメーカーも一定時間を超えるとアプリを使用できなくする機能を開発した。明らかになりつつあるスマホのリスクと対策。その最前線を伝える。**もの忘れが激しくなり判断力や意欲も低下する**というのだ。

スマホが原因で脳過労に陥った人の脳画像(右上)。青くなっているのは、血流が減って機能が鈍っている部分。正常な時と比べると、明らかに機能の低下が広がっている。



### ○子どもも学力低下！？

スマホなどでネットを長時間使う子どもたちの脳を調べると、黄色い部分が目立った。脳全体をつなぐ神経線維の集まり、「白質」の発達が遅れている部分だそうだ。

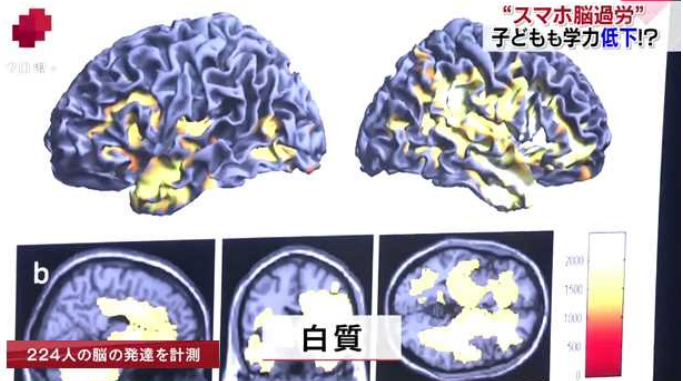
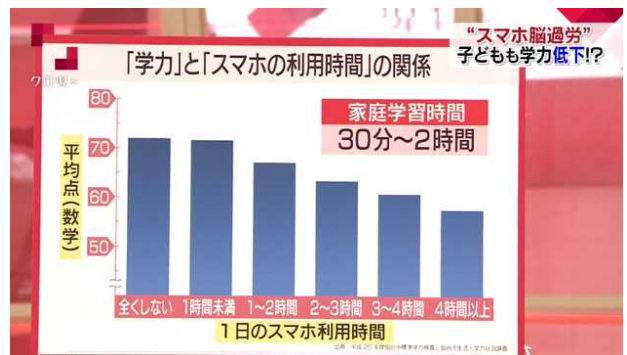
### ○改善方法として

デジタル・デトックス (デジタルの排出)

奥村医師はこうアドバイスする。「まずは**5分**でもいいから、**スマホを触らない、ぼんやりする時間**を作ってください」。

実は、脳にはぼんやりするときに活発化する回路があることが分かってきた。これを「デフォルト・モード・ネットワーク」といい、情報を整理する役割を果たしていると考えられている。

脳の情報処理には、3つの段階がある。情報を入れる「インプット」。次にデフォルト・モード・ネットワークによる「整理」。そして、話すなどの「アウトプット」。しかし、ぼんやりすべき時にスマホを使いすぎると、この「情報の整理」が行われなため、脳がまるでごみ屋敷に。すると、覚えることや話すことにも悪影響が及ぶと奥村医師はいう。



### ↓前頭葉の血流の変化(脳の働き)

さらば“スマホ脳過労”  
デジタル・デトックスのコツ

おすすめ デジタル・デトックス

- お風呂、トイレ、寝室にはスマホを持ち込まない
- ネットで調べものをしたときは、手書きでメモを取る
- 起きてすぐにスマホをチェックしない
- 血洗いや無心になれる単純作業を行う
- 「食事中」「会話中」はスマホを慎む
- 散歩やひなたぼっこを積極的に行う
- 検索する前に、自分の頭で1分考えるクセをつける
- 四季折々の食べ物や行事を大切に



2019年2月19日(火)  
NHK「クローズアップ現代」より抜粋