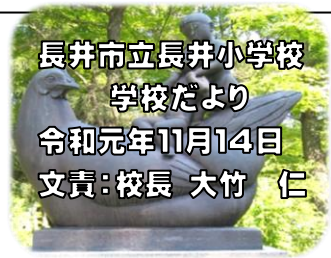


# 慈愛の森

長井市立長井小学校  
学校だより  
令和元年11月14日  
文責:校長 大竹 仁



## 「ゲーム、スマホの利用に警鐘！」改めて 考えたい大人の姿勢 学校保健委員会開催11/7

学校医の佐藤慎太郎先生、学校眼科医の桑島一郎先生、学校歯科医の高橋典子先生、学校薬剤師の鈴木卯一郎先生を始め、長井市教育委員会、健康課の関係者、PTA役員の皆様の参加により学校保健委員会が開催されました。

会議では、学校から健康診断や体力テストの結果についての報告の後、今回のテーマ「子どものメディアと健康」について、さとう小児科 佐藤慎太郎先生からお話をいただきました。

### 《講話の主な内容》

- 小児科医でも、健康とメディアとの関連が指摘されている。
- 子どものスマートフォンの保有率が上がっている。スマホに子守りをさせないでほしい。魔法の道具であるが、スマホの使いすぎによって失うものもある。
  - ①勉強（学力）が下がる。 ②視力が落ちる。 ③体力が低下する。 ④脳の機能が低下する。
  - ⑤コミュニケーション能力が低下する。
- スマホやゲームが長くなると学習時間が減少する。しかも、最近の研究では、スマホやゲームの時間が長いと、学習時間を増やしても点数が伸びなくなることもわかってきた。
  - ・LINEの使用では、既読を気にして長時間利用し、社会不安、集中力の低下、脳への影響がある。
  - ・睡眠不足による生活リズムの乱れがある。特に、スマホやタブレットはどこでもできるため、睡眠時間が減る。それにより、ホルモンバランスの異常、成長ホルモンの低下、セロトニンが減少し、感情コントロールができず、記憶能力の低下がみられる。
- 脳への影響  
ゲームを長くすると、脳の前頭前野が使われなくなり、記憶力、やる気、思考創造力、コミュニケーション能力、集中力が落ちてしまう。
- ネット依存、ゲーム障害（日本の10代、20代の13.1%がネット依存。男子に多い）  
(症状)
  - ・ネット、ゲームのことばかり考えている。 ・ネット、ゲームを1日10時間以上続ける。あるいは、10時間以上続けても満足できない。 ・ネット、ゲームをできないとイライラする。
  - ・学校や会社を休んでしまう。 ・他のものへの関心や反応が鈍くなる。(食べ物の味や香り、会話)
  - ・うそをつくようになる。  
(ネットやゲーム依存への対策)
  - ・本人へ家事を頼むなど、生活習慣を変える。 ・本人と話し合い、ネットやゲームのルールや利用時間を決める。 ・本人との会話を増やす。  
(ネットやゲーム依存に陥る前に保護者に考えていただきたいこと)
  - ・ネットやゲーム依存の危険性を理解してほしい。 ・利用のルールを話し合っ決めてほしい。例えば、「1日1時間以内、夜9時以降はしない。」「人の悪口を言ったり、書いたりしない。」など。紙に書いて貼っておくのも有効です。 ・人と会って直接話をするなどのコミュニケーションを大事にしてほしい。 ・親の姿を見せるのも大切です。

学校でも、ネットやゲームのし過ぎによる生活面への影響を心配しています。学校眼科医の桑島先生からは、「子ども達が一人前の大人になるための条件や環境を決定的に破壊し、奪い取ってしまう危険性がある。」、学校歯科医の高橋先生からは、「待合室の風景が変わった。前は、絵本を読み聞かせている親御さんが多くいたが、今は、小さい子どもにもゲームを与え、本人もスマホに接している。」というお話があり、改めて考えなければならないのは、大人や保護者の姿勢のように思います。

# 慈愛っ子の生き生きした姿

学校行事ばかりでなく、児童会やクラブ活動、学年行事も活発に行われています。たくさんの取り組みの中からいくつかの取り組みを写真で紹介します。

## 「小さな親切」の会の皆さんと合同のあいさつ運動 11/7

本校は、今年「あいさつ運動推進学校」に指定されており、この日は5年3組の皆さんと小さな親切の会の役員の皆さんと一緒にあいさつ運動をしました。



## 獅子舞クラブ「慈光園」訪問 11/5



今年も、慈光園で獅子舞を披露し、入所者の方に大変喜んでいただきました。

## おめでとうございます

### ◎ “社会を明るくする運動” 作文・標語コンテスト

#### ○作文の部

優秀賞 田中友望 (6年) 中澤遥斗 (6年)

#### ○標語の部

最優秀賞 田中咲雛 (3年) 「優しい目 みんなの心に 優しい芽」

優秀賞 鈴木志龍 (1年) 井上玲奈 (2年) 保科圭佑 (2年) 高橋瑠真 (3年)

加藤 諒 (4年) 岡田莉穂 (5年) 神藤優華 (5年) 土屋麗珠 (6年) 村上亜沙姫 (6年)

### ◎ “いじめ・非行をなくそう” やまがた県民運動 標語 長井市優秀作品

志田稜太郎 (1年) 鈴木鳳聖 (1年) 工藤陽翔 (6年)

### ◎税に関する絵はがきコンクール

長井税務署長賞 小林ことね (6年)、優秀賞 鈴木絵理 (6年) 平 真緒 (6年)

### ◎緑化・育樹運動ポスター原画コンクール

優秀 石塚颯佑 (3年) 鈴木絵理 (6年)、入選 伊藤結心 (4年) 平 真緒 (6年)

### ◎全国けん玉ペインティングコンテスト

部門賞 小林あまね (2年)、社会教育協会賞 池田小華 (4年)

### ◎長井支部けん玉ペインティングコンテスト

置賜地域地場産業振興センター理事長賞 坂野佑豪 (2年)

日本けん玉協会会長井支部長賞 小林ことね (6年)

部門賞 渡部 桜 (2年) 坂野珠実 (4年) 丸川桃香 (5年)

## れいっくこなかよしまつり (1年生と年長さんとの交流) 11/11



1年生が年長さんを招待し、自分たちで作った道具で楽しく遊ぶことができました。道具の工夫や遊び方の説明に1年生の成長を実感しました。

## 幼稚園・保育園訪問 (5年) 10/30



5年生が、中央地区5つの幼稚園・保育園を訪問し、年長さんと交流してきました。園児の気持ちをくみ取って遊ぶ姿に、来年の最高学年としての自覚が感じられました。