



さくらっ子

No. 18
R4. 3. 10発行
発行責任者
校長 小関 洋

【重点目標】 よさを見つけ 高め合おう

■ スマホは最新のドラッグである。運動が不安やうつを予防する。

新型コロナウイルス感染がなかなかおさまらず休日も「家の中」「スマホやゲームにずっと向き合っている」という生活を送っている方も多いと思います。

教育新聞の2021年のベストセラーとなった「スマホ脳」の著者アンデシュ・ハンセン医師への取材記事及び本の一部を紹介します。

■スマホは、人間の集中を巧み奪う。

人類は長い進化の歴史の中で、常に飢餓で命を落としてきた。そのため、食べ物に集中し、食べられる物は食べておこうという欲求が働く。これは、生存を維持するためのメカニズムですが、食べ物が溢れる現代では当然、食べ過ぎてしまう。人間の身体が社会の変化に順応できていないのである。

スマホなどのデジタル機器にも同じ事が言える。スマホは人間の集中を巧みに奪うようにできている。勉強する時や眠る時にスマホを持ち込むのは、そこにキャンディーを持ち込むのと同じ事で、無視することが極めて難しい。何らかのルールを決めておく必要がある。デジタル機器になぜそれほどの中毒性があるのか、人間の幸福感や集中力にどのような影響を与えるのかを皆さんにもっと知ってほしい。そうすれば、きっと自分の行動を変えたいくなるはず。

■IT企業のトップは子どもにスマホを与えない。

アップル社創業者のスティーブ・ジョブスは、10代の子どもにipadを使ってよい時間を厳しく制限していた。マイクロソフト社創業者のビル・ゲイツは子どもが14歳になるまでスマホを持たせなかった。

■脳の機能を高めるには運動がよい。

子どもたちがあまり体を動かさなくなり、体重が増えて健康状態が悪化するだけでなく、ストレスや不安、うつを引き起こしやすくなっていることを懸念している。運動は身体のみならず、メンタルヘルスにも極めて重要。歩いたり走ったり体を動かすことなら何でもよい。外出が制限され、家に広いスペースがなくても何かしらできる事はあるはず。例えば、子どもを車で学校に送るのではなく自分で歩かせたり外で一緒に遊んだりして身体活動を促すのが大事。コロナをきっかけに生涯、体を動かさない生活になじんでしまわないような取組が大事である。

■深く考えさせたいなら、紙の本を使う。

気をつけなければならないのは、タブレットは紙の本と全く同じではないということ。紙の本で読んだ方が内容をよく覚えているという研究結果がたくさんある。スクリーン上で読むより、細部までよく覚えていて、深く理解している。なぜそうなるかは分かっていないが、紙で読む時はより深く考え、集中しているのに対し、スクリーン上では流し読みになっている、気が散っている状態になっている可能性が考えられる。あるいは、紙の本では、ページの最初の方を読んでいるといった物質的な情報を一緒に得やすいかもしれない。脳の中で空間記憶と長期記憶は密接に関わっており、物質的な情報があると、内容をよく覚えられという可能性もある。簡単なテキストを読むだけなら、紙とデジタルに優劣はない。高度な思考を必要とする難しいテキストを読む場合は、明らかに紙の方が優れている。人間はまだスクリーン上のコンテンツに適応していない。

■ バイキング給食



2月15日(火)の6年生の給食は、バイキング給食でした。例年、多目的ホールで会食していましたが、コロナ禍のため、教室での黙食となりました。しかし、好きな物をたくさん食べられるとあって目を輝かせておかずを取っていました。

豪華メニュー

- エビピラフ、シュガートースト、ピタパン
- 唐揚げ、ミートボール、魚マヨ焼き、エビフライ、ソーセージフライ
- サラダ、野菜スープ
- ブルーベリータルト、ガトーショコラ、クレープ、青りんごゼリー
- 牛乳



■ 教職員研究作品展 特選

2月14日(月)に相馬市教職員研究作品展表彰式が、市民会館で行われました。これは、市内の幼稚園や小中学校の教職員が教育活動の実践や成果を研究作品にまとめたものの中から、特色ある作品を表彰するものです。本校では、黒澤和美教諭が研修の中心となり、全職員で国語科における「読解力の育成と評価」についてまとめたところ、「特選」をいただきました。また、個人の部では佐藤季教諭が「奨励賞」をいただきました。今後も、子どもたちの読解力の育成に努めていきます。



■ 入賞おめでとう

【税の絵はがきコンクール】

[女性部会長賞]6年

【夏休み子どもミニ作文コンクール】

[最優秀賞]4年

5年

6年

【全国児童画コンクール】

[入選]4年

[入選]2年

[入選]2年

【JAコンクール】

書道の部

[奨励賞]5年

交通安全ポスターの部

[佳作]3年

[奨励賞]4年