大 野

大野小学校　学校だより
第１０号
令和６年１月３０日（火）
校長　織田島　賢嗣

【教育目標】　・かしこく　・やさしく　・たくましく
◇ 今年度の重点目標 「よく聞き、よく考え　進んで行動しよう」

相馬市学力調査実施

１月１２日に相馬市学力調査が実施され、国語と算数のテストが行われました。市内の小中学校で一斉に行われたものです。１年生は冊子になった学力テストに取り組むのは初めてでした。全教科満点の児童には相馬市教育委員会より満点賞が授与される予定です。

「２月は逃げる　３月は去る」

朝の運動　なわとびを頑張っています

1月後半の学校生活は、インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行により、学校閉鎖を余儀なくされ、保護者の皆様には、ご心配とご迷惑をおかけいたしました。感染の勢いは弱まり始めましたが、引き続き基本的な予防対策にご協力ください。

今回の流行で考えさせられたことは、複数種の感染症が同時に拡大するスピードが想像以上であったということです。学校メールでもお願いしましたが、登校前の健康観察や体温チェックにより、体調不良であるときは無理をさせず休ませていただくことが大切になります。登校後から１～２時間目の早い時間帯に高熱であることがわかり、早退のお迎えをお願いするケースが続きました。このような状況になると、学級での感染拡大はあっという間であると感じました。

今シーズンのインフルエンザは、一度A型にかかっても、また違うタイプのA型にかかる可能性があると言われます。決して油断することなく、感染対策を続けられますようお願いいたします。

今年度も残すところ、2カ月余り。「2月は逃げる、3月は去る」と言われます。子ども達が健康を維持し、本年度の有終の美を飾る「まとめの学期」となることを願っています。

２月

２日（金）豆まき集会
６日（火）３年生クラブ見学
７日（水）職員会議
９日（金）中村一中入学説明会（6年生）
１１日（日）建国記念の日
１２日（月）振替休日
１３日（火）4校時の日
１４日（水）全校集会
１５日（木）６年生バイキング給食
　　１～５年生弁当
１６日（金）授業参観 学年懇談会 弁当
２２日（木）本校入学説明会　物品販売
２３日（金）天皇誕生日

「ネットやゲームとの付き合い方」を考えましょう ⑨

相馬市立大野小学校長　織田島　賢嗣

【NHK　サイエンスＺＥＲＯ「インターネットと脳 見えてきた依存のメカニズム」より】

日常生活に支障をきたす「ゲーム依存」

ゲームに“依存する”というのはどのような状態なのでしょうか。国内で初めて専門の外来を開設した久里浜医療センター名誉院長の樋口進さんによると、**ゲームをする時間や頻度をコントロールできなくなったり、学業や仕事に問題が起きているのにもかかわらずゲームを続けたりといった状態**が続くと依存が疑われるといいます。

依存症の患者には健康や家族に関わるさまざまな問題が起きます。典型的な症状として**「朝起きられない」「ひきこもる」「食事をせずにゲームをするためやせてくる」**などが挙げられます。

この病院ではネット依存全般を診療していますが、樋口さんによると**診療を受ける患者の９０％はゲーム、特にインターネット上で他の人と一緒にプレイするネットゲームに依存している**といいます。ネットゲームには「仲間」同士の付き合いがあったり、世界中の参加者のランキングが表示されたりするなどつい繰り返してしまう魅力的な要素があるためではないかと樋口さんは推測しています。

また、**患者の７０％は未成年者で、最近は小学生が入院するなど低年齢化も深刻**だと言います。

「脳の前頭前野は自分たちの行動を抑えてくれる“理性の脳”と言われます。子どものうちは前頭前野が未発達で、行動を抑える理性の働きが劣っているので、依存に陥りやすいのです。」（樋口さん）

ゲーム依存からの脱却を目指す「認知行動療法」

久里浜医療センターでゲーム依存患者の多くが受ける治療が、**「認知行動療法」**です。医師やカウンセラーとの対話を通して、ゲームを続けてしまうことの根底にある**考え方の問題を正していこう**というものです。たとえば、ゲームのメリット、デメリットを挙げてみたり、ゲームに費やしてきた時間を勉強など他のことに費やしたら将来どんなことができるか、日々のストレスにどう対処したらいいかなどを考えたりすることで、**思考の幅を広げ、問題への上手な対処方法を増やす**ことを目指します。

アルコールや薬物依存の治療が最初から“完全にやめること”を目指すのに対し、**ゲーム依存の場合は利用時間を“徐々に減らしていく”**という方針で進められるのも治療の特徴です。

「(患者は)子どもたちが多いので『やめる』という選択をさせるのは非常に難しいのです。お父さんの会社に電話をして『返せ、返せ』とやったり、我々が『やめなさい』というふうに言うと『もう病院に行かない』となったりしてしまうんです。ですから当然『やめる』のが目標なんですが、現実的にはまず**“減らす”というソフトランディング**になります」（樋口さん）