

なわちゅう

暇中だより

四條畷市立四條畷中学校

令和6年9月24日（火）第9号

暇中校区の合言葉『みんなて「るるる」』

R6 重点目標「みんな大事～私もあなたも大事な仲間～」

心地よい 3日間



9月18日（水）～20日（金）で3年生が修学旅行に行ってきました。大きなケガや病気もなく、とても感じのよい、心地よい3日間でした。

振り返ってみると、「おはよう」「行ってきます」「ありがとう」「大丈夫」「バイバイ」などの声があちらこちらで聞こえていたように思います。

また、「楽しかった」「美味しかった」「しんどかった」「おもしろかった」「がんばった」など、気持ちや行動を言葉に表してよく話してくれたので、みんなの状態がよ～くわかりました！！

友だちどうし、先生に、宿泊先のの人に、施設の人に、添乗員さんやフォトグラファーにも、本当によく話してくれる3年生。民泊先の方も、「みんなから元気をもらえた」「今まで受け入れた中学生で、一番良かった」と言っておられましたね。



心が揺れ動いて、それを言葉や姿で表現できた3日間。とても心地良かったです。

1・2年生も校外学習や学年レクにしっかりと取り組みました。行事後に、「楽しかった」で終わるのではなく、どんな風に心が動いたのか、それはどうしてなのか、じゃあ、次はどうしようか・・・と振り返りましょう。

「る・る・る」の非認知能力が高まるチャンスですよ！！

次の学校行事は文化祭！その前に中間テスト！

来週（3年：10/2～4、1・2年：10/3～4）には中間テストがあります。しっかりと「テスト勉強」をしましょう。そのためには、いつものように時間を過ごすのではなく、テスト勉強に充てる時間を作らねばなりません。1・2年生はクラブがありませんが、それだけでなく、何かをちょっと我慢して勉強時間を作り出しましょう。



ちょっとスマホを置いてみませんか？



そこで、提案！ちょっとスマホを置いてみませんか？

スマホを使う頻度の高い子どもの脳は学力や集中力に悪影響を及ぼす！

少し前になりますが、東北大学の研究によると、スマホの使用時間が長い子どもは脳に発達の遅れが見られるとのこと。あるテスト結果とスマホ使用時間の関係を調査すると、スマホを「全く使わない」、もしくは「1時間未満」という生徒たちのテストの点数は高く、スマホを使う時間が長ければ長いほど、平均点が下がっていく傾向が見られたそうです。

スマホを「使う」だけでなく、いわゆる「依存」状態になると、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



つかなくなり「脳過労」「オーバーフロー脳」などと呼ばれる状態になります。そうすると、判断力や意欲が低下し、深くじっくり考えることができなくなります。また、感情コントロール低下や身体的不調も引き起こす大変なことになってしまいます。

でも、今からでも大丈夫！脳は1回悪いことが起きても、だんだん習慣を変えて、いいことを続けていくといいほうに変わっていくという性質があるので、スマホを手放す時間を作れば、脳は元に戻ります。この機に、スマホを置きませんか。

【スマホによる「脳疲労」チェックリスト】

行動チェック

- ☐ スマホはいつも手元にスタンバイ
- ☐ スマホ以外で調べものをしない
- ☐ 時間が空いたらスマホを取り出す
- ☐ いつも時間に追われている
- ☐ 疑問が浮かんだら、すぐ検索
- ☐ 情報に乗り遅れることが怖い
- ☐ 覚えておくために「写真」を撮る
- ☐ 着信音やバイブレーションの空耳が聞こえる
- ☐ スマホなしでは初めての場所へ行けない
- ☐ 夜、ふとんの中でスマホをやっている

作成：高村 歩 医師

脳チェック

- ☐ ここ数年、もの忘れが増えた
- ☐ 「話題のニュース」3つ挙げられない
- ☐ 知っている人の名前がすぐ出てこない
- ☐ 最近、漢字が書けなくなった
- ☐ 何かを取りに来て、その目的を忘れる
- ☐ 最近、簡単な計算を間違える
- ☐ 約束をド忘れする
- ☐ 検索すれば分かることは覚えられない
- ☐ 3日前、何していたか思い出せない
- ☐ スマホに頼り、道を覚えられない

作成：高村 歩 医師

心身健康チェック

- ☐ 頭も体も、いつも疲れている
- ☐ やる気が起きず、興味も湧かない
- ☐ イライラして、感情を乱す
- ☐ すぐ落ち込む
- ☐ いつも睡眠不足状態
- ☐ 段取りが悪くなった
- ☐ 体中に様々な不調を抱えている
- ☐ 最近、あまり笑っていない
- ☐ 集中できず、凡ミスが増えた
- ☐ 季節の移り変わりに鈍感になった

作成：高村 歩 医師

あなたの「脳疲労」の危険度を、「行動チェック」「脳チェック」「心身健康チェック」の全項目でチェックしてみてください。20個以上当てはまれば「危険度大」、10個以上は「危険度中」

(NHK クローズアップ現代資料より)