

なわちゅう

暇中だより

四條畷市立四條畷中学校

令和8年6月23日（火）第4号

暇中学校区の合言葉

『 みんなで「るるる」 』

R8重点目標「みんな大事～『あたりまえ』にいいね！～」

スマホ長時間使用が脳に与える影響…

ある時、電車に乗って周りを見渡してみると、その車両にいた人全員がスマホを見ていました。「この漢字どう書くんだったっけ？」とか、顔は見たことあるけど名前が思い出せない人がいたら、すぐスマホで調べてしまいます…

スマホやタブレットは便利な一方で、何気ない長時間使用が脳に「静かな負担」をかけています。必要な情報をすぐスマホで検索する習慣があたり前になると、脳が自分で情報を保持・思い出す機会が減ります。これが記憶力低下につながり、「スマホ認知症」と呼ばれる状態を招くこともあるそうです。



スマホ漬けで脳の発達が停止する？！

東北大学の川島隆太教授らによるMRI研究では、1日2時間以上スマホを使う子どもほど、脳の前頭野（判断・記憶・集中を担う領域）の発達が遅れる可能性が示されました。体と同時に脳も成長しないといけない時期に…悪影響は他も

- ・睡眠の質低下と脳疲労
(寝つきが悪い、寝起きに頭が重い、疲れがとれない)
- ・首や肩への負担
(前かがみのうつむき姿勢で首には15～20kgの負荷がかかるとも…)
- ・視力低下やドライアイ
(瞬きの回数減少、涙の蒸発、目が乾く・かすむ・疲れる)
- ・SNS使用によるメンタル不調
(承認欲求や孤独感の高まり、うつ病になるリスクの高まり、依存)
- ・得る情報に偏りが生じる、興味・関心のある情報だけを得る
(新たな世界の広がりがなくなる、多面的な思考になれない)



「スマホに振り回されない自分」

完全にスマホをてばなすのは現実的ではありません。スマホだけでなく、学校では授業でタブレットも活用しており、AI機器による脳や身体、心への影響を完全になくすることはできません。だからこそ、使い方に気を付けて、じょうずに付き合うことが大切です。まずは、スマホを使わない時間を確保してみてください！！

* 食事中はスマホを見ない・さわらない、テーブルに置かない

* 寝る1時間前からはスマホを見ない・さわらない

* お風呂やトイレに持ち込まない



スマホ・タブレットは人が活用するものであり「支配されない・振り回されない自分」をめざしましょう！！

学習用タブレット (iPad) は市からの貸与品です！

みなさんが学校で活用しているタブレット (iPad) は、学習用であり、3年間の貸与品です。

学習以外では使用しない、勝手に録画・録音・撮影しない、大切に丁寧に扱う、貸し借りしない、他人のパスワードを不正入手、不正使用しない



市が管理している物なので、ログイン履歴等は把握されていることを忘れずに…

みんなの活躍

女子テニス部

準優勝 四條畷中学校Aチーム

3市中学生ソフトテニス大会 (R8.6.6)

第1位

男子共通 800m 2分01秒06

北河内地区中学校陸上競技大会 (R8.5.3)

陸上部



女子バスケット部

第3位 第12回香里ヶ丘カップ (R8.3.30)

