



栗原小だより

新座市栗原 1-5-1 ☎042-473-7070

HP <http://www.c-niiza.ed.jp/e-kurihara/>



～学校教育目標～
よく考え学ぶ子
心のゆたかな子
たくましい子

令和4年度7月号
令和4年7月4日

「スマホとの関わり方」を考えよう！

校長 大井 敏彰

【早くも梅雨明け！】

6月27日(月)、例年より3週間も早く梅雨明けが宣言され、連日猛暑日が続いています。暑さ指数が31.0℃を超えている時間は外遊びができませんが、プールの授業では、水中で生き生きと活動している子供たちの姿が見られます。今後も熱中症が心配されるところですが、子供たちの健康や安全に配慮しながら1学期の終業式を迎えたいと思います。



【R4.6.17 低学年のプール学習】

さて、あと3週間で夏休みを迎えます。保護者のみなさんは、39日間の夏休み、お子さんとどのように過ごされますか。

過日、6年生に「スマホもっている人！」と聞いたところ、多くの子が手を挙げており、その多さに驚きました。お子さんがもっていないなくても、このご時世どの家庭にも『スマホ』は必ずあります。家庭時間が長くなる夏休みに向けて、お子さんのスマホとの関わり方について、2つの書籍の内容を紹介します。

【スマホが及ぼす様々な影響】

まず、「スマホ脳(アンデシュ・ハンセン著)新潮新書」という書籍の興味深い内容の中から、3つ紹介します。

- ①スマホには脳の報酬中枢を刺激するメカニズムがあるため、最大の依存性を引き出している。そのため、スティーブ・ジョブスやビル・ゲイツなどIT企業のトップは、子供にスマホを与えなかった。
- ②デジタル性健忘とは脳が自分で覚えようとしない現象だ。ウェブページを次から次へ移動している人は脳に情報を消化するための時間を与えない。

③スクリーンを見ている時間が長いほど、よく眠れなくなる。眠りの質も落ち、翌日疲れている可能性も高まる。

なお、本書ではスマホによる影響の対抗策として「運動すること」を挙げています。

また、「やってはいけない脳の習慣(川島隆太・横田晋務共著)青春出版社」には、スマホの使用時間と成績の関係を調査した結果から、平日のスマホ使用が1時間未満の子の成績が最もよく、スマホ使用が2時間を超えると学習時間に関係なく成績が顕著に下がっているといった結果が示されています。つまり、たくさん勉強してもスマホを長時間使うと学習効果を打ち消してしまうということです。さらに、SNSの利用時間と成績との関係を調査した結果からは、学習時間に関係なくSNSの使用時間が増えるほど成績が下がっている結果が示されています。その要因として、SNSにより「社会不安」を感じてしまうことが、集中力に強い影響を及ぼすと論じています。

【スマホとの上手な関わり方は？】

これらの内容について、どのように感じられましたか。学校のICT活用とも関連して、子供たちにとってもスマホ等の端末はより身近で便利なツールになっています。しかし、適切な関わり方をしないと、生活習慣や発達等に影響し、小学校段階の健全な成長を阻害する可能性が出てきます。家庭時間が長くなる夏休み、スマホやタブレット端末との上手な関わり方について、お子さんと話し合ってみてはいかがでしょうか。

ちなみに我が家でも、高校生の長女と次女がスマホを所有しています。家では端末を居間で使用しますが、充電も居間で行い、寝床には持ち込まない習慣があります。そのため、スマホを長時間使い込むことなく、上手に関わっている様子が見られます。

最後に、栗っ子413名が夏休みを無事に過ごし、2学期始業式に元気な姿が見られることを楽しみにしています。