

**す ぎ い ぞ 女 の 都 小 !**

運動会では、女の都小学校のやる気とたくましさを表現することができました。赤白の緊迫した接戦により運動会が大いに盛り上がりました。暑い中ではありましたが、こまめに水分補給をし、最後までがんばりました。

6年生は、小学校生活最後の運動会でしたが、下級生のハートをがっちり掴み、女の都小の頼れるリーダーとしての力を示してくれました。2学期・3学期もスーパー6年生としての活躍を期待しています。

さて、運動会で見せてくれた「動と静」の見事さ。玄関の靴箱は、かかどがそろってピンとした緊張感さえあります。トイレのスリッパは、次に使う人のために出船の形に並べられています。各教室の雑巾干し場は、きれいにかけています。掃除をしてくれた人の働きぶりが想像できますね。掃除用具のほうきもきちんと並べられています。もくもく掃除をみんながんばっています。すごいぞ女の都小!

**が ん ば れ 女 の 都 小 !**

運動会で見せた子どもたちの気迫に心を熱くしたところですが、一方で女の子の子どもたちのこんな一面も見えてきました。

それは、女の都小のきまり(ルール)が守られていない実態です。

**① 子ども同士で 行ってはいけないところ!**

校区外の大型商業施設に子ども同士で遊びに行っている姿が、たくさん目撃されています。お子さんが、どこに遊びに行っているのか把握されていいますか。近所のコンビニやスーパーにも、用もないのに出入りすることがないよう指導しています。

**② やめよう 物のやりとり!**

消しゴムやペン。買ってやっていない文具や持ち物が増えていませんか。大切な学用品を友だちにやったりもらったりしないように指導しています。併せて、学校に必要なものは持って来ないよう注意しました。

**③ 自転車は ヘルメット着用!**

女の都の地形や団地の道路事情を考えると、安全に自転車に乗るためには、ヘルメットは必需品です。坂道と見通しの悪い小さな路地で出会いがしらの事故が発生したならば、命にかかわります。蒸し暑くてもヘルメットをかぶらせてください。

**④ スケボーは 道路禁止!**

車を運転される方はわかると思いますが、道路でスケボーに乗っている子が、ゆらゆらと通り過ぎると「はっと」しますよね。

以上の4点は、安全で楽しい生活をするために必要な決まりです。家庭でもご指導よろしくお願いします。

## 6 月 行 事 予 定

- 8 日 (木) 委員会活動 育友会ソフトバレー練習(1回目) 19:00  
13日 (火) 眼科検診1, 4, 6年  
14日 (水) 育友会ソフトバレー練習(2回目) 19:00  
16日 (金) 5年科学館・原爆資料館見学  
17日 (土) 会員親睦ソフトバレー大会  
19日 (月) 4校時短縮授業(休食後下校)  
20日 (火) 4年社会科見学(浄水場・ごみ処理場)  
24日 (土) 土曜授業(道徳や教科の授業公開と講演会)  
長崎っ子の心を見つめる教育週間～30日まで

## 校長雑感 『驢馬の足』

### ～スマートフォンやLINE等の使用時間と成績の関係について～ パート2

前回は、家庭で2時間以上勉強している子が、スマートフォンを長時間使用していると、ほとんど勉強していない子より成績が悪いという衝撃的な結果のところまで話していました。

これは、脳内の「前頭葉(ぜんとうよう)の活動低下」が引き起こされている可能性があります。テレビを見たり、ゲームをしたりしている時は、脳の前頭前野(ぜんとうぜんや)という物事を考えたり、自分の行動をコントロールする力にとって非常に重要な部分の血流量が下がり、働きが低下してしまいます。

そのために、テレビやゲームで長時間遊んだ後の30分～1時間ほどは、前頭前野が十分に働かない状態になっています。この状態で本を読んでも理解力が低下してしまうことが報告されています。テレビを長時間視聴する子どもは、思考や言語をつかさどる部分の発達が悪くなってしまうことも分かっています。

つまり、スマートフォンを長時間使用すれば、ゲームやテレビを長時間視聴した後の脳と同じ状態になってしまい、学習の効果が失われてしまうのではないかと考えられます。

それでは、スマートフォン等のメディア機器に対して、どのように付き合っていけばよいのでしょうか。

スマートフォンの場合、1時間未満使用していると答えた群の平均点が、他の群と比べて最も高く、使用時間が増えるにつれて成績が下がっているという結果になりました。

なぜ、使用時間が0の子より、1時間未満しか使っていない子の成績がよいのでしょうか。

これは、スマートフォンを持っていても1時間未満に使用時間を抑えることができるという自制心の表れで、親子がスマートフォンの使い方を話し合い、上手にコントロールして使えているからだと考えられます。

したがって、スマートフォンは多くて1時間未満に抑えることが大切です。

結論として、スマートフォンを子どもに持たせようと考えている場合、子どもがどんなに欲しがっても、まずは与えない、もしくは、与える時期を考えることが重要です。

使用時間を1時間以内に抑えられるような工夫、ルール作りを親子で話し合っただけでは必要です。スマートフォンに限らず、全てのメディア機器(テレビ、ゲーム等)も使い方のルールを決め、与えた者がしっかり管理しなければなりません。与えっぱなしはいけません。

**キーワード: 「前頭葉の活動低下」【自制心】**

引用書籍 「やってはいけない脳の習慣」川島隆太 監修 青春出版社(青春新書)

