

# 校長室通信

津谷中学校 校長 今野勝美

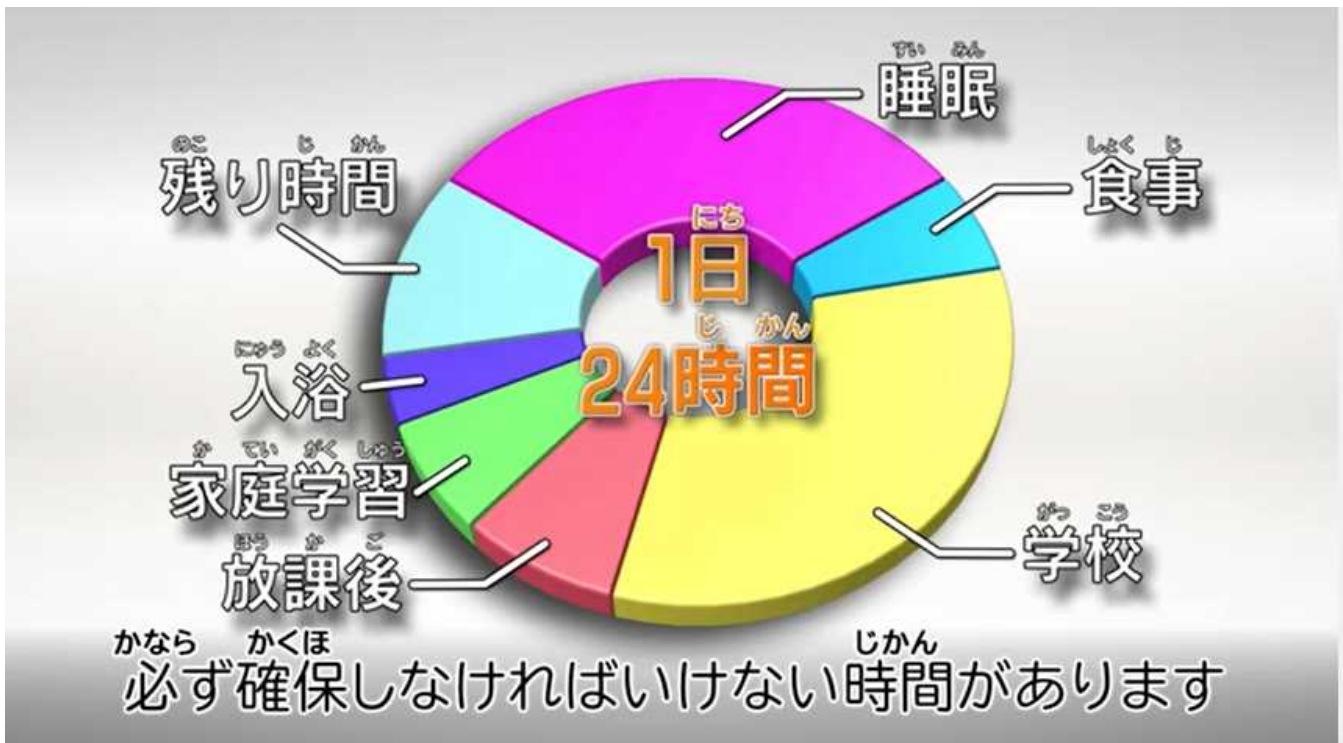
令和2年1月14日（火）

以前、校長室通信を発行していた校長先生がいらしたということを知っておりましたので、私も不定期ながら生徒または保護者の皆様に向けて発行したいと思います。

今回は **「スマホ・ゲームが及ぼす影響」** について です。

本日の朝会で、生徒たちにNTTドコモが映像教材として制作した、スマホやゲームなど「自覚なき使いすぎによる影響編」を見せた後、感想を書いてもらいました。

睡眠不足や集中力や記憶力の低下、そして体へのダメージなど様々な感想が出てきました。



上の図を見ると分かるように1日は24時間しかありません。その中で必ず確保しなければならない時間があることから、「残りの時間」をどのように使うかが大切になります。右図のように夢中になり時間を忘れてしまい睡眠時間を削っているケースも多くあります。ストレス発散や気分転換でスマホやゲームを手にする場合もありますが、やはり、成長期である中学生としては、規則正しい生活と十分な睡眠が必要です。このことについてあらためて考えなければなりません。



【スマホ，ゲームの自覚なき使いすぎの影響】

- 睡眠不足……寝る直前に使用すると睡眠の質が低下する。
- 睡眠不足の状態が続くと集中力，記憶力が低下する。
- 体が思うように動かなくなる。  
→ 蓄積されたダメージは簡単には回復しない。



### 【次年度の重点目標をみんなで決めよう】

次年度（令和2年度）は，学校経営に関するものについて細かく記載せず，本当に力を入れて取り組みたいこととして『津谷中学校重点十箇条』を定めたいと考えています。その中のいくつかを生徒の側から提案していただく予定です。

その一つが，「家庭におけるスマホ，ゲーム等，一日（ ）分以内を目指します」です。さて生徒の皆さんが，本日の動画や朝会での説明などを参考にしてどのような数字を入れてくるのか楽しみです。

『You may lead a horse to the water, but you can't make him drink』（馬を水辺に連れて行っても水を飲ませることはできない）という英語のことわざがあります。本人にその気がないのに，いくら周り（学校）が気をもんだり強制しても難しいことから，生徒の意見も大切にしたいと考えております。

### 【メディアコントロールチャレンジ】

大谷地区の幼稚園児，小学生，中学生のいる全家庭において，スマホ，ゲーム等を使用する時間を各家庭で決め，家族全員で挑戦するという取組です。

このような取組は家庭でのルールづくりと家族全員の協力が欠かせません。青少年の健全育成の立場からも大谷地区だけではなく，今後津谷地区，小泉地区にも広げていきたいと考えております。