



さわやか

□子どもたちの生活空間から ～怖いゲーム依存症～

かほく市立河北台中学校長 荒山 浩

一学期も半ばを過ぎました。気温の上昇も昨年度以上に早まり、北海道では39度というニュースも流れました。急な気温上昇の時には熱中症に十分注意をしていく必要がありますが、本校ではその対策の一つとして、運動前に「ゴクゴクゴク」と称して3口の水分補給を推奨しています。そのような中、お子さんの生活はいかがでしょう。学校では、部活動の大会の先陣を切って、先日郡市の陸上競技大会があり、選手も応援の部員も皆頑張りました。また、中間テストも終え一息ついている生徒も見られるところです。修学旅行など、5月の校外学習で学んだことを活かして、生活リズムを整えて自らの目標に向かって頑張りたいところです。

さて、ここ5年間の子どもたちの生活空間で大きく変わった一つとして、スマートフォンの普及があると思います。保護者も我々職員もスマートフォンを所持している人が多くなり、また、中学生においても所有している率が高くなってきました（昨年度7月かほく市の調査で41%）。しかし、メリットがある一方デメリットも様々なところから示されています。

先日のニュースでゲーム依存症がWHO（世界保健機関）で精神疾患として正式決定されたことが報道されました。ゲーム依存症は、アルコールなどの依存症と同様に治療が必要な疾病となるということです。ゲーム依存症の定義のポイントは次のとおりです。

- オンラインゲームやテレビゲームをしたい衝動が抑えられなくなり、日常生活より優先する
- 健康を害するなどの問題が起きててもゲームを続けたり、一層エスカレートしたりする
- 家族や社会、学業、仕事に著しい障害がもたらされる
- こうした症状が少なくとも12カ月続く

今後は、この便利な道具のデメリットの部分を抑えながら生活に活かしていくことが大切とされます。以前、「ながらスマホが学力に影響する」といったこともネット上のニュースに掲載されていたこともありますので、特に中学生にとっては、より一層正しい判断と行動が求められるとされます。

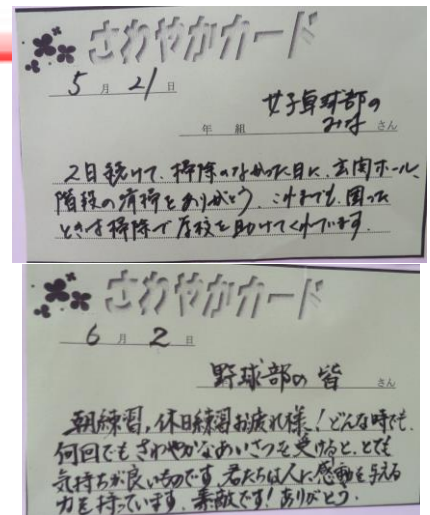
有害サイトや有害アプリの使用については、フィルタリングなどで防御できますが、生活リズムについては、所有者や使用者の心掛け次第で、便利になればなるほど、気をつけていかなければならないことと思います。4月のPTA総会でも担当から、スマートフォン等の通信器具の使い方についてお話しし、生徒にも5月21日に携帯電話会社の方から直接指導していただきました。ご家庭におかれましてもどうか、健全な活用の仕方についてお子さんとこれからも話し合ってくださいようよろしくお祈いします。そして、より良い活用方法を身に付け、将来に繋げていって欲しいと思います。



□6月の生活目標について

5月の生活目標【人のためになるようなことをしよう】でした。5月の全校集会では、人のためになることはもちろんですが、一生懸命何かに打ち込む姿も、他の人から見てさわやかな行動であると紹介しました。それから1ヶ月でさわやかカードが69枚集まりました。4月の48枚もとても多い数でしたが人のためにながまれる素晴らしい生徒が沢山いる河北台中学校だからこそ、こだわりをより一層もって率先して行動して行って欲しいと思います。

そこで、6月の生活目標は【率先して行動しよう】です。ご家庭でもお手伝い、勉強など自ら進んで行動することの大切さについて話をさせていただきたいと思います。



本校では衛生面や健康面を考慮し、右のような指導を行っておりますので、ご家庭でも確認をお願いいたします。

- ・夏服の下には必ず白色の肌着を着用すること。
- ・日焼け止めやリップクリームは無色無臭のみ認める。
- ・制汗スプレーは無臭のみ認める。制汗シートは認めない。

□中間テストが終了しました！

5月24日（金）に今年度初めての中間テストがありました。1年生にとっては、初めてのテストであり、緊張した面持ちで取り組んでいました。2、3年生にとっては、新学年となり自分の努力を知る上で、大変重要でした。良い結果も悪い結果も自分自身で受けとめ、今月末におこなわれる期末テストで生かしてくれることと信じています。

□運動部活動の勝負の時期がきました！

6月15日（土）から6月17日（月）まで、本校でも多くの運動部が出場する加賀地区中学校体育大会兼県体予選会が始まります。3年生にとっては、負ければ引退のかかった大事な大会です。ひとつでも多くの部活動が、1日でも長く戦えることを願っています。保護者の方々にも応援の程、よろしくをお願いいたします。

□衣替え完全実施について

現在衣替え移行期間中ですが、6月17日（月）をもって衣替え完全実施とさせていただきます。男女とも、ライフに書いてある「服装規定ときまりについて」の項目を確認して、河北台中学校生らしくさわやかな姿で学校生活を送れるようにご協力をお願いいたします。

□お知らせ

今月の予定

- | | | |
|---------------|-----------------------|-----|
| ■加賀地区大会壮行会 | 6月12日（水） | |
| ■加賀地区大会兼県体予選会 | 6月16日（土）～18日（月） | 各会場 |
| ■高校説明会 | 6月21日（金）13時25分～15時25分 | 講堂 |
| ■期末テスト | 6月26日（水）～27日（木） | |

※諸活動禁止期間 23（日）～26日（水）

毎週火曜日の午後にスクールカウンセラーの白江さんがおいでしています。ご相談のある方は担任を通してご連絡下さい。

【発行】 学校長 荒山 浩
生徒指導主事 澤 宏範