

令和5年度
蛸島小だより



夏休みの過ごし方～スマホ依存による脳へのダメージ～



この間「スマホ依存が脳を傷つける～デジタルドラッグの罠～」(著：川島隆太)という本を読みました。あっという間に読み終えたのですが、読後の感想は、私自身も著者が述べるスマホ依存の傾向にあるということです。著者によると、スマホ依存が重症化すると、抑うつ、不安、イライラ、学力や認知機能の低下を招くということなので少し不安になります。

日頃から、SNS、キャッシュレス決済、オンラインショッピング、雨雲地図アプリなどのスマホ画面を見ている時間が増えているなど感じています。私でも使いこなせる機能がたくさんあり、「これは便利だな。」と思うことはあるのですが、スマホのおかげで「自由な時間が増えた」とは思えないのが正直なところです。つまり、SNSのチェックや返信に時間を取られたり、YouTubeをダラダラと見たりと、スマホに慣れば慣れるほど時間的な余裕はほぼない毎日となっています。極めつけは、家にスマホを忘れてきた日は、ソワソワして落ち着かない自分にあきれかえるときもあります。みなさんはいかがでしょう？自分と同じような感じ方をしている方もいらっしゃるのでは？

なんの疑いもなく
次のようなことをしていませんか？

- 朝いちばんにLINEやSNSをチェックする
- 料理や洗濯の最中にインスタントメッセージに反応する
- 家族と食卓を囲んでいるときついスマホを見る
- 子どもがグズるとスマホやタブレットでお気に入りのアニメを見せる
- 動画を倍速で視聴する
- 目的地への道案内をスマホにしてもらう
- 寝るときに寝室やベッドにスマホを持ち込む

思い当たるなら
スマホ中毒
です！

「スマホ依存が脳を傷つける」(川島隆太 宝島社新書)

著者は、本文の一節に「家族団らんの場で、スマホをいじっていませんか？食卓にスマホを置いて食事をしているとしたら、あなたも立派なスマホ中毒です。」と述べています。

今年5月に行った蛸島小児童アンケート結果では、スマホ以外の機器(ゲーム機、タブレット)でネットを利用していると回答した児童は、「32人中31人(約97%)」になります。利用頻度は、「毎日、ほぼ毎日」が90%以上となっています。インターネットの利用については、今後が心配されます。

子どもたちにとって楽しい夏休みが、ネット漬けの毎日になることは避けたいところです。この著者は最後に、「スマホ依存からの離脱方法」を述べています。その中の一つとして、脳を使うことが推奨されています。スマホ使用を少しだけ我慢して、手書きで文字を書いたり、紙面で新聞を読んだり、人と直接お話をしたりすることなどが脳を活性化させるそうです。嬉しいことに、大人にも有効ということなので、自分もこの夏休みは、スマホ依存を少しでもやわらげるために、メール等をチェックする回数を減らしたり、食事中は別の場所にスマホを置いたりすることに挑戦してみたいと考えています。

校長 河元 智志

きれい☆蛸島っ子ニュース!

町へ飛び出せ! 1・2年生!

1・2年生が生活科の学習で、蛸島地区の探検に行きました。1年生は旧蛸島保育所で遊びのマナーを学習したり、や鉢ヶ崎で遊び体験をしました。2年生は、公民館や甚五朗さんへ行って仕事のお話を聞かせていただきました。さらに蛸島町の良さを知ることができた学習になりました。



自然やがんばる人達がいっぱい! 蛸島町はいいところだね!

給食試食会・AED講習会

6月29日(木)に全校対象の給食試食会とPTA研修委員会による家庭学習講座:AED講習会が行われました。給食試食会では、会話を楽しみながら食べる様子が見られました。AED講習会では、珠洲消防署員の方々に来ていただき、5・6年生と保護者・職員で心肺蘇生法とAED使用方法について学びました。



家族と一緒に食べたり、学んだりしました!

珠洲市について学ぶ学習! 施設めぐり(3~5年)史跡めぐり(6年)

市内の3~6年生を対象に、珠洲市内の施設や史跡等の見学が行われました。社会科学習やふるさと学習の一環として3年生は珠洲消防署や珠洲警察署等、4年生は珠洲市役所や奥能登クリーンセンター、5年生はケーブルテレビやJAすずし等、6年生は珠洲焼資料館や奥能登すず塩田村等を見学しました。私たち市民のために働いている人の姿や地域の特産物、歴史等を知ること、さらに深く珠洲のことを学ぶことができました。



3年生



4年生



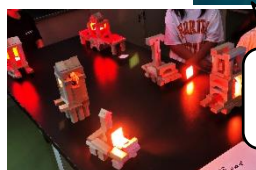
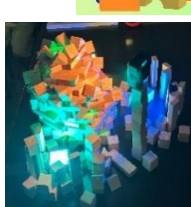
5年生



6年生

泰然さんワークショップ

7月6日(木)に3~6年生が、奥能登芸術祭に参加される泰然さんのワークショップ学習を行いました。光や色のしくみについてお話を聞いた後、光源や積み木を使って「緑剛崎台灯」「見附島」「キリコ祭り」をテーマに、思い思いの作品を作りました。暗闇の中で光る自分たちの作品に歓声が上が、「あかり」は心を癒やしてくれる存在であることを体感することができました。



光と積み木で表現しました!



合言葉は「いかのおすし」

7月11日(火)に、不審者対応避難訓練と防犯教室が行われました。防犯教室では、珠洲警察署の方よりどうして学校にさすまたが置いてあるのか、説明していただきました。そして「いかのおすし」の合言葉で、通学途中に不審な人に声をかけられた場合の対応について全員で訓練を行い、身を守ることの大切さを知ることができました。



いか:いかない の:のらない お:おおごえをだす す:すぐにげる し:しらせる

正しい姿勢で背筋をピン! 保健集会

保健委員会が、姿勢を正しくすることの大切さを伝える集会を開きました。背骨がプリントされたシャツを着て、姿勢が悪いとどうなるか、実演してくれました。そして全校で背筋をきたえる体操をしました。みんなで足をピタっとつけて背筋をピンと伸ばして学習しましょう!



お知らせ

8月11日(金)~17日(木)の間、学校を閉庁させていただきます。この間、留守番電話対応とさせていただきます。ご了承願います。至急の場合は、珠洲市教育委員会事務局82-7816へご連絡をお願い致します。



8月の主な行事予定

- 4日(金) 親子議会
- 8日(火) 全校登校日・太鼓教室
- 10日(木) ラジオ体操前期終了
- 11日~17日 学校閉庁日
- 21日(月) ラジオ体操後期開始
- 24日(木) 全校登校日
- 31日(水) ラジオ体操後期終了

- 9月予定
- 9月1日(金) 2学期始業式
- 3日(日) 授業参観・学校運営協議会

