

2025年

自ら気づき、考え、判断し、主体的に行動できる生徒が育つ学校

7

国見中 だより

12月10日発行

文責 校長 陣内美紀

スマホ SNS

どう使わせていますか？

スマホ脳



スマートフォンの過剰な使用は脳に影響を及ぼし依存を引き起こす。また、報酬系が刺激され、注意力や集中力の低下につながることがある。

一人一台、今やなくてはならなくなってしまったスマホですが、お子さんのご家庭での使い方はどうでしょうか。

5年前に発売され、ベストセラーになった「スマホ脳」を読むと、恐ろしくなります。子どもの脳の発達とスマホの使用はかなりの関連があるということが分かっています。この本はそれが科学的根拠に基づいて書かれています。例えば、appleの創業者スティーブ・ジョブズは自分の子供にデジタルデバイス(i Pad)を触らせなかったそうです。その理由は左の図を見ると理解できます。スマホの長時間利用の怖さは以下の通りです。

- ・自己制御・集中力が低下
- ・動画やSNSの過刺激で記憶・学習定着の低下
- ・脳の報酬経路が刺激され、さらに強い刺激を求める
⇒ 習慣化・依存



私たち大人もSNSチェックをしていて、気づいたら結構な時間が経っていて「失敗した！」と後悔するときがあります。大人でさえ自己管理できないこのスマホ、子供がコントロールするのはかなり難しいのではないでしょうか。

SNSによる人間関係トラブルも増えています。学校でも集会の度に、そして放送でもかなりの時間を割いて話をしています。本日は情報モラル出前講座として全校生徒が情報モラルについて学習しています。この機会に、ご家庭でも使い方の確認とルールの話し合いをお願いします。

親子ができる工夫

- ✓ 家族のスマホ置き場を決めて充電・保管
- ✓ リビングのみ使用/寝室と食卓は持ち込み禁止
- ✓ スクリーンタイムの週次確認
- ✓ 通知オフ/就寝90分前のオフラインなど



がんばっていきます

先日の全校集会ではたくさんの部活動や文化面での表彰があり、表彰だけで30分以上かかるほどでした。国見中の生徒の日ごろのがんばりを実感しました。今回は県レベル以上の入賞者一部を紹介します。

伊万里税務署
から表彰に来られ
ました。

税についての作文

伊万里税務署長賞



3年 古川莉愛さん

伊万里市長賞



3年 松尾侑和さん

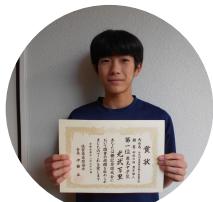
東彼杵郡協会長杯中学生 バスケットボール大会 優勝



美術・感想文・理科

- ・受信環境ポスターコンクール
3年 茶園蓮香さん 2年 永田愛莉さん
1年 犬塚えなさん
- ・第51回JA共済小・中学生交通安全ポスターコンクール
知事賞 3年 古川莉愛さん
- ・第71回全国読書感想文コンクール県審査
佳作 3年 杉原綾華さん
- ・第75回佐賀県児童生徒 理科作品展覧会
佳作 1年 三成結香さん

全九州卓球選手権大会佐賀県大会 優勝 第7位



2年 光武万里さん 2年 米岡明莉さん
光武さんと米岡さんは、2月22日に沖縄で開催される全九州卓球選手権大会に出場します。健闘を祈ります！



新生徒会長が決定しました。

11月に立会演説会が行われ、その後の投票の結果、2年3組の永田愛莉さんが生徒会長に当選しました。永田さんに今後の抱負を語ってもらいました。



皆さん、こんにちは！

令和8年度の生徒会長になりました。
永田愛莉です。私は、新生徒会長として、掲げた公約の「行事やイベントの活性化」や「意見を言いやすい環境づくり」に力を入れ、さらに、この国見中学校での学校生活が楽しく明るいものにできるように、一生懸命頑張っていきます！これからよろしくお願いします！