

どんな夏休みでしたか…2学期の始まりです。正しい生活リズムに！

35日間の夏休みが終わりました。子どもたちは楽しい思い出ができたのではないかと思います。さて、2学期が始まり1週間ほど経ちます。まだまだ暑い日が続きますが、規則正しい生活を送って健康に過ごし、良い学びができるように家庭と学校とで協力できたらと思います。

夏休み前に『佐代川タイムズ』第2号を発行し、「学びのスタンダード」について紹介しました。感想をいただきましたので、紹介します。

- 山西学びのスタンダード、早速冷蔵庫の横に貼りました。時々確認したいと思います。(4年生保護者様)
- 授業前、中、後のする事を子供と確認しました。子供もするといっていました。(2年生保護者様)
- 多少は紙の本にも興味が出てきたようです。寝る前に読んでいます。(2年生保護者様)



冷蔵庫に貼っていただいたり、授業前、中、後ですることをお子さんと確認していただいたり…とても嬉しく思います。子どもたちもきっと、良い生活・学習習慣が身についていくのではないかと思います。

9月も4日(月)から山代っ子ウイークが始まります。2学期、初めての山代っ子ウイークです。目標時間や時刻などを決めて取り組みますので、家庭でもお声かけ等をお願いします。期間中、1日でかまいませんので、ノーテレビ、ノーゲーム、ノースマホデイを実施してください。今回の佐代川タイムズでは、私が夏休み中に受けましたインターネット依存症についての研修で知ったことを少し紹介したいと思います。

内閣府が行ったインターネット(以下、ネット)利用の実態調査は、右のような結果です。9割近い小学生が何らかの機器を用いてネットを利用しています。なお、**72.4%の小学生はゲーム機(スイッチなど)を使ってネットを利用している**のだそうです。ネットはパソコンやスマホだけでの利用では

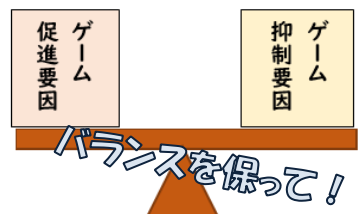
6歳	81.7%	10歳	96.6%
7歳	90.7%	11歳	97.3%
8歳	92.0%	12歳	98.9%
9歳	91.8%		

ないことがよく分かります。この調査で、2歳の時点で62.5%の子どもたちが利用しているという結果も出ています。ネットを利用する年齢が低ければ低いほど、ネットに依存していく傾向は高まると説明されました。また、オンラインのゲームの依存性が高い傾向にあるようで、戦場に行って戦うようなゲーム(荒野行動、フォートナイトなど)は依存傾向にあるようです。



ネットやゲーム依存では、様々な問題があるのですが、私が気になったのは「脳」への健康被害です。ネットやゲームを使いすぎることによって、脳が正常に発達しづらくなるそうです。特に、理性をつかさどり計画的に考える脳(前頭葉)の発達が遅れ、欲望・欲求の脳(辺縁系)が先に発達してしまうそうです。つまり、**ネットやゲームをしすぎることによって自分の欲求を抑えきれず、我慢ができにくくなっていく**のだそうです。また、脳の萎縮も起きてしまうとのことでした。

では、どうしたらネットやゲームのしすぎを防げるのでしょうか。依存は促進要因と抑制要因のバランスが崩れたときに起きます。促進要因とはネットやゲームにはまってしまふ何かのことです。これは性格やゲーム自体のはめさせる特性などです。この促進要因を減らすことはなかなか難しいらしく、逆の抑制要因を増やすことに重きを置くことが大切だそうです。これは、現実世界での達成感や充実感、将来の目標、そして、**何よりも大切なのが親子の直接のコミュニケーション**だそうです。ぜひ、この機会に親子のコミュニケーションを増やし、インターネット利用について考えるノーテレビ、ノーゲーム、ノースマホデイにされてみてはいかがでしょうか。



切り取り

★よろしければ、一言、感想やご意見をお聞かせください。提出は担任に。(読みました。だけでも良いです。)