

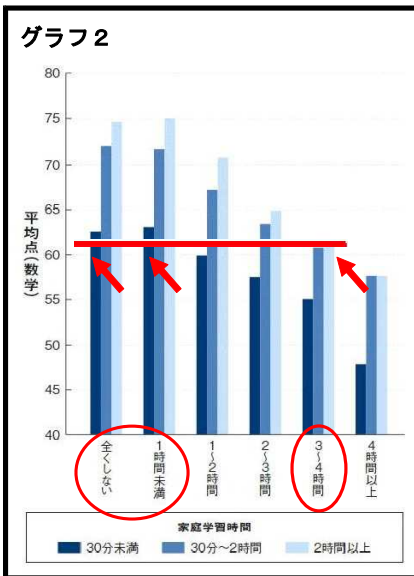
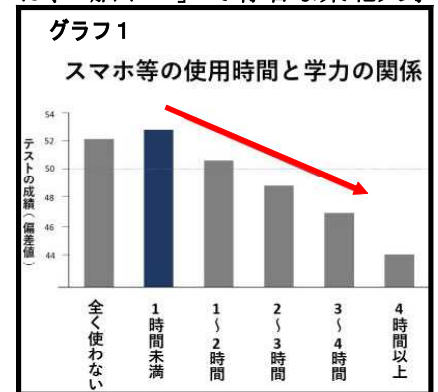


スマホは学力を低下させる!?

校長 小田 剛志

最近、スマホ等の使用が子どもたちの学力に悪い影響を与えているかもしれないと言われています。例えば、「スマホはどこまで脳を壊すか」という本が出版されています。この本の中には、「脳トレ」で有名な東北大学加齢医学研究所教授、川島隆太先生が2017年度に仙台市の小学5年生から中学3年生までの児童生徒約4万人を対象に行った「テストの成績、スマホ等の使用時間、睡眠時間」の3つの関係に関するデータが紹介されています。

スマホ等の使用時間と学力の関係を表すグラフ1を見てください。全体的にスマホ等を使用する時間が長くなればなるほど、テストの成績が低くなっていることがわかります。なぜ、スマホ等を使用する時間が長くなるほど、テストの成績が低くなっているのでしょうか。「スマホ等を長く使用することで家庭学習を行う時間が少なくなるからだ」と思いがちですが、実は、そうでもないようです。グラフ2を見てください。横軸が、スマホ等の使用時間、縦軸が数学のテストの平均点です。そして、家庭学習の時間が①30分未満、②30分～2時間③2時間以上の3つに区切られた棒グラフになっています。



注目したいのは、スマホ等を3～4時間使用し家庭学習を2時間以上行っている児童生徒の成績は、スマホ等を全くしていない、または、1時間未満使用し家庭学習が30分未満の児童生徒の成績より低いということです。簡単に言うと、毎日、2時間以上家庭学習をしてもスマホ等を3時間以上使用してしまうと、家庭学習が30分未満の児童生徒より成績が悪くなるということです。そして、その原因としてスマホ等の使用が脳に悪影響を与えているかもしれないと言われています。5歳から18歳の223人の脳を3年間モニタリングした結果、スマホを含むネット漬けの子どもほど、思考や想像の他に、人の気持ちを理解したり、場の空気を読んだりするような高次なコミュニケーションをつかさどる前頭前野を中心に、脳が発達していないことがわかりました。記憶や学習に関わる海馬や、言葉に関係する領域などにも影響が見られるようです。ただし、脳は、悪い習慣を断ち切るだけで、機能が回復することもわかっているそうです。つまり、スマホと上手に付き合えるようになれば、再び発達していきます。実際に、2015年度から2年間にわたって、同じ子どもの小学6年時と中学1年時の成績とスマホの使用時間を調べた追跡調査では、スマホの使用時間を1時間未満に抑えることができた子どもは、成績も伸びていたと川島教授は言っています。

今お話ししたことはあくまで平均であって、全員が必ずそうなるというものではありません。しかし、傾向としては言えることですので、それらを踏まえて全校の皆さんにお願いしたいことが2つあります。

- ①村上市から貸与されているクロームブックは自宅で学習以外の目的で使用しないこと。
- ②スマホやタブレットを用いたSNS (LINE, You Tube, Tik Tok等)やゲーム等の利用については、親子で話し合って「家庭のルール」を決めること。例えば

- ・使用する制限時間や時間帯(「2時間以内」や「18時から20時まで」など)
- ・使用場所(「リビングのみで使用」、「自分の部屋では使用しない」など)
- ・守れなかったときはどうするか(「守れなかったら翌日から2週間使用できない」など)

全校の皆さん、夢や目標をもち、今回の全校朝会を機に、一人一人が自分自身の家庭での生活を見つめ直し、実態に応じて主体的に改善し、楽しむときは楽しむ、勉強や手伝いなどしなければならぬことはしっかりとやり遂げる。そんなメリハリのある規則正しい生活を基盤として地道な努力を積み重ね、その夢や目標を実現させることを願っています。

(5月27日 全校朝会より)

3年修学旅行

5月15日(水)~17日(金)



2年職場体験

5月15日(水)～17日(金)



3日間にわたり、職場体験をお引き受けいただいた事業所の皆様、大変ありがとうございました。子どもたちは貴重な体験ができました。

2年 2024愛のサツマイモプロジェクト

5月30日(木)

2年生が保護司会山北分区の皆様、更生保護女性会の皆様と一緒に、サツマイモの植栽活動を行いました。不慣れな生徒たちに優しく教えてくださっていました。ありがとうございました。



1年 鶴岡巡検

5月17日(金)

一時雨模様でしたが、無事、計画通りに、徒歩で羽黒神社まで登り「加茂水族館」で見学後、クラゲ学習や海ゴミ学習を行ってきました。



小中合同海岸クリーン作戦

5月31日(金)

山北中学校全校生徒とさんぽく小学校4～6年児童が合同で寒川海岸及び板貝海岸の清掃活動を行いました。当日、多くの保護者の皆様、地域の皆様にもご参加いただき、活動が盛り上がりました。生徒に地域の自然を大切にする気持ちや地域のために貢献しようとする気持ちの高まりが感じられました。



下越地区各種大会

下越地区各種大会が6月7日(金)、21日(金)、22日(土)の3日間で開催され、各部が健闘しました。



【大会結果】

野球部 1回戦 対村松桜中(1-0)勝ち
 2回戦 対聖籠中(0-9)惜敗
 バレーボール部 1回戦 対七葉中(0-2)惜敗
 男子バスケット部 1回戦 対中条中(64-45)勝ち
 2回戦 対畑野クラブ(63-60)勝ち
 3回戦 対五泉北中(51-70)惜敗

女子バスケット部 1回戦 対猿橋中(40-47)惜敗
 卓球部 男子団体戦 準優勝 県大会出場
 男子個人戦 3年 菅原 優陽
 3年 水落 来夢
 どちらもベスト16進出、県大会出場
 女子個人戦 3年 佐藤 穂佳 5位
 県大会出場

～今後の予定～

6月27日(木) スクールカウンセラー来校
 28日(金) 3学年高校説明会(5・6限)
 1学年PTA行事(2・3限)
 7月1日(月) 2・3年 社会を明るくする運動
 2日(火) 1・3年 社会を明るくする運動
 4日(木) 2学年PTA行事(5・6限)

7月9日(火) 1学期末保護者懇談会 ～7/11(木)
 ※3年のみ～7/12(金)
 短縮4限授業 ～7/11(木)
 10日(水) 学校預かり金引き落とし日
 13日(土) 県大会 ～7/15(月)
 24日(水) 1学期終業式