



大利根東小だより



学校教育目標

- ◎自ら学び自ら考える子（かしこく）
- ◎こころゆたかな子（こころゆたかに）
- ◎明るくたくましい子（たくましく）

【めざす学校像】「元気・やる気・本気・根気・勇気・和気」（6つの気）をもって

自ら学び、互いに成長し合う児童を育む学校

【校訓】「流汗精進」

～3合い（愛）「助け合い・励まし合い・認め合い」の仲間づくりをととして～

笑顔・感動・思い出いっぱい学校へ



2学期も終わりを迎え、子どもたちは多くの挑戦を通じて大きな成長を遂げました。東っ子まつりでは、生活科や総合的な学習の時間で取り組んだ学びの成果をかいっぱい発表しました。各学年の発表には工夫や努力が詰まっており、全体合唱や詩の群読では息の合った素晴らしいパフォーマンスが披露されました。特に「いのちの理由」を全員で群読する姿には、命の尊さや未来への希望を感じ、大きな感動を覚えました。また、持久走記録会では、多くの児童が自己記録を伸ばそうと全力で走り抜け、練習の成果を存分に発揮しました。4、5年生の林間学校や6年生の修学旅行、さらに各学年の校外学習など、さまざまな活動を通じて目標をもち、協力し合う姿に心から拍手を送りたいと思います。

ゲーム依存症（ゲーム障害）という病気にならないためには、どのように生活すべきか？

～ゲーム・テレビ・スマホ依存から脱却し、読書や家庭学習・運動・睡眠・栄養管理の生活改善を！～

校長 小林 秀行

たまに電車に乗ると、乗客の大多数が、スマホを触っている光景が見られます。本や新聞を読んでいる人は、ほとんどいません。それくらい、情報化社会の世の中では、スマホは欠かせない文明の利器となっています。しかし、インターネットやSNS、オンラインゲーム等にのめり込み、依存症になった大人や子どもが日本で急増しています。そのため、国立病院機構久里浜医療センターが全国の10～29歳を対象にゲームに費やす時間や生活への影響について調査や分析をしました。その結果、過去1年間で85%以上がスマホを使ってゲームをし、約50%はオンラインゲームをしていました。

ゲーム時間は平日でも2時間以上が男性約44%、女性約20%いました。休日に6時間以上が12%もいたのです。ゲーム時間が長いほど、依存による「学業成績の低下」「昼夜逆転の生活」「腰痛や頭痛」「睡眠障害」「欠席、欠勤」等の悪影響が大きくなる傾向が明らかになりました。世界保健機関(WHO)は 2019 年5月に日常生活に支障をきたすほど長期間ゲームにのめり込む、ゲーム依存症(ゲーム障害)をギャンブル依存症等と同様、「国際疾病分類」で病気と位置づけました。特に注意したいのは若者だけでなく、大人もゲーム依存症が増えていることです。スマホがないと落ち着かず、ラインや X(旧ツイッター)、Instagram等の既読や相手からの返事、「いいね」やフォロワー数等、承認欲求に飢えた大人が依存症になり、仕事の能率低下や対人関係トラブル、引きこもり等の社会問題になっています。

本校の児童も、多くの子がゲームを何時間も家庭や友だちの家でやっているようです。そのため、宿題や家庭学習・読書・詩の暗唱をしっかりと取り組めず、成績低下や忘れ物の増加、睡眠不足で集中力低下、落ち着けずイライラによる友だちとのトラブル等の課題が散見されます。ゲーム依存症にならないために保護者様が児童の心身の健康保持や学力・善悪の判断力・コミュニケーション能力等を保障することが必要不可欠です。今後、ゲーム・テレビ・スマホの時間を1時間以内にする等、ご家族でよく話し合って「決まり」を作り、正しい使い方を確認することが重要です。子どもが使う時間を親がコントロールしなければ、依存症につながりかねません。是非、子どもたちの自立を目指しつつ、アウトメディアとして、ご家族全員での読書(家読)や家庭学習、一家団欒、早寝・早起き(睡眠確保)、3食の栄養管理、休日の自然体験等の時間をしっかり保障して生活改善を図ることが子どもたちの健全で本当に幸せな人生を送れる「黄金の鍵」になると強く考えます。「読書がたくましい脳をつくる」の著者である脳科学者の川島隆太先生は、次のように述べています。「読書をする時間が多い子ほど、学力が向上し、ゲームやスマホをやる時間が長い子ほど、学力は低下する。それは、どちらも脳の前頭前野に大きく影響が出るから」と。学校・家庭・地域が今こそワンチームとして、脳にある前頭前野の働きについてもっと注目すべきです。前頭前野とは、思考力・状況判断力・表現力、記憶力、先を見通す未来予測力、忍耐力、人間関係力を高める働きをする極めて重要な場所です。子どもたちの前頭前野の働きを高める秘訣は、質の良い睡眠・食事・読書・家庭学習・運動の基本的生活習慣の確立と継続・見届けであると改めて言えそうです。