

高取小だより

令和7年5月23日



三本桜

第8号

ふかく考える子 あたたかみのある子 がんばりのきく子
5月の目標：けがを予防しよう

スマホが脳の発達を止める！？

東北大学の加齢医学研究所所長、スマート・エイジング学際重点研究センター長の川島隆太教授が子どもたちに行った心理実験では、作業中にタイマー音を鳴らしても作業にそれほど影響は出ませんが、LINEの通知音が鳴ると途端に注意力が低下し、作業効率も落ちることがわかったそうです。つまり「LINEでメッセージを受け取った」という情報は、集中力を著しく低下させてしまうのです。

さらにスマホやタブレットを頻繁に使う子どもたちは、脳の発達が止まることが証明されたそうです。その理由については研究が進められている最中ですが、心理学の世界では「スイッチング」と呼ばれる行為に問題があると考えられています。

スイッチングとは「何かに集中しているときに妨害が入り、別のことをやり始める」ことの繰り返しにより、1つのことに集中する時間が極端に短くなる現象を指します。スマホは特に、さまざまなアプリをストレスなく簡単に操作できるよう設計されているため、スイッチングが起きやすくなります。スマホの使用中は「脳が何にも集中できていない状態」になり、ひどい場合には脳に損傷を与えてしまう場合さえあるということです。

LINEやスマホの使いすぎは、読解力のみならず脳にも悪影響を及ぼすということです。

社会に出るあなたに伝えたい なぜ、読解力が必要なのか 池上彰 著 講談社 出版 より

数年前に大きな話題となった本『スマホ脳』（新潮社/アンデシュ・ハンセン）にも、スマホの使いすぎは、①集中力、記憶力に悪影響がある②他人への関心がなくなる③使用すればするほど「うつ症状」になる④SNSを使うほど「孤独」と「うつ」になりやすい⑤スマホのブルーライトで「睡眠障害」引き起こす⑥ブルーライトは食欲を増進させるといったことが書かれています。

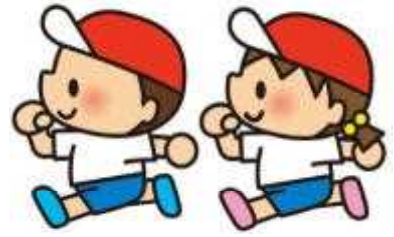


最近、自分に言い聞かせています。仕事、勉強など集中したい時は、スマホを別室に置かかばんにしまう、人と会っている時はスマホをいじらない、スマホの使用時間をできるだけ減らす、運動や人付き合い、睡眠量を増やす、SNSは1日30分以内、寝る前にはスマホを見ないようにする。

保護者の皆様、また、お子さんはいかがでしょうか・・・？

運動会を前に

植物は気温や日照、水分、肥料などの影響を受けやすく、正に環境が整わないと思ったように生育しません。この事実は教育にも示唆を与えていると感じています。



子どもたちのもつ可能性を最大限に引き出すには、やはり環境を整えることに尽きるのだと思います。つまり、「人が環境をつくり、環境が人をつくる」ということです。このことを踏まえてご家庭と学校で子どもたちへの教育で協働できたら幸いです。

さて、来週末は運動会を実施予定です。子どもたちにとっては、学級の仲間との友情を深める機会となります。数人なら何とかなるものですが、敢えて全員としました。学級全員で取り組む団体競技は苦労は当然ありますが、努力して目標を達成できたときの喜びは格別です。ぜひいろいろな苦難を乗り越えて、人間として成長をしてくれることを願っています。

練習の時から「本気で仲間とともにがんばることが楽しい、爽快だ、気持ちいい」と思える運動会になることを大いに期待しています。また、6年生は小学校最後の運動会であり、思いもひとしおのものがあるでしょう。躍動感あふれる演技が見られるものと楽しみにしています。

保護者の皆様におかれましては、体操服等の洗濯が頻繁となり大変ですが、運動会当日はもちろん、その過程におきまして、お子さんにあたたかい応援メッセージをかけてくださるようお願いします。

暑熱順化を意識しながら

暑い環境で過ごしたり、運動したりすることで、人間の身体は汗をかきやすく、皮膚血流量や血漿量が増えたり、安静時の体温を低く保てるようになったりと、暑くても体温を正常に保てるよう適応できます。これは「暑熱順化」と呼ばれています。最近、よく耳にする言葉です。



この暑熱馴化にかかる期間は4～5日間程度かかると言われています。しかし、子どもは大人よりも、この暑熱順化の効果が得られにくく、暑さ慣れが不十分な状態での運動に、より注意が必要となってきます。また、この暑熱順化の効果は、1～3週間程度で消失してしまい、効果を保つためには、5日に1回は暑い環境で運動を行うことが必要だと言われています。

月末の運動会に向けて、子どもたちの体調に配慮をしながら、練習を重ねています。ご家庭におきまして、お子さんの体調を気かけながら、休日にはお子さんとともに、ウォーキングやジョギング、サイクリング等、体を動かしながら過ごしてくださると幸いです。よろしくお願いします。