

武西っ子

令和5年9月29日発行

春日部市立武里西小学校 学校だより
 春日部市大場822-1 児童数
 発行者 校長 加藤 大二 485名
 TEL 048-733-7701 FAX 048-733-7703

スマホの使用と学力の関係

秋冷が爽快に感じられる、よい季節を迎えました。2学期に入り1か月、武西っ子は学校生活のリズムに乗って、勉強に運動に頑張っています。

さて、以前、東北大学 川島隆太 教授の講演を聴く機会がありました。川島教授は医学博士であり、DS用ソフト「脳トレ」シリーズを監修しています。また、「現代人のための脳鍛錬」、「さらば脳ブーム」など脳科学に関する著書が多数ある、この世界の第一人者です。講演は概ね、著書「スマホが学力を破壊する」の中からのお話でしたが、大変衝撃的な内容でした。これは、平成25年から仙台市の児童生徒3万人以上（調査項目によって人数は異なる）の調査結果をもとに、スマホ使用時間・睡眠時間・家庭学習時間と学力の関係等を分析しています。その一端を紹介します。

○スマホの使用が直接、成績に悪影響を与えている

- ・ある数学のテストにおいて、<スマホ使用0・家庭学習30分未満>の群の方が、<スマホ使用4時間以上・家庭学習2時間以上>の群よりも平均点が15点ほど高かった。→家庭学習を2時間以上しているにもかかわらず、あまり家庭学習をしない群よりも平均点が大きく下回った。成績に悪影響を及ぼさなかったのはスマホ使用1時間未満のみ。（但し、ライン等インスタントメッセージを使用している場合は、1時間未満でも悪影響が出ている）
- ・睡眠時間は6～8時間が適切であり、寝不足も寝過ぎも成績に悪い影響を与える。また、家庭学習時間の長さとは比例する。しかし、スマホ使用による成績の低下は、睡眠時間や家庭学習時間と直接関連していない。

○スマホの使用により、前頭前野を中心とする脳の発達にブレーキがかかる

- ・前頭前野は、「考える」「記憶する」「アイデアを出す」「感情をコントロールする」等、人間にとって重要な役割を担っている部分であり、成熟が最も遅い（高校卒業くらいまで大きく発達する）脳の部位である。スマホの使用により、この部位の発達が遅れて（止まって）しまう。（逆に、読書はこの部位を大いに発達させるそうです。）

「今の社会において、スマホを使用しない生活は考えづらい。この事実を知ったうえで、スマホとの付き合い方をよく考えてほしい。」と教授は述べ、使用する場合は1時間未満での使用を勧めています。既にお子さんにスマホを与えているご家庭、これから検討するご家庭と状況は様々だと思いますが、ご家庭で話し合う参考になれば幸いです。

（校長 加藤大二）

令和5年10月の予定 ※あくまで予定の為、変更することもあります。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 朝清掃	3 生活朝会	4 朝清掃	5 学年活動	6 朝清掃	7
	はっぴーランチ	さわやか相談員来校	4年生 自転車免許講習 1年生校外学習 委員会 ふれあいデー	代表委員会 3年商店街見学		
下校	1～6年 14:45	1～2年 14:45 3～6年 15:35	1～4年 14:45 5～6年 15:35	1～2年 14:45 3～6年 15:35	1～3年 14:45 4～6年 15:35	
8	9	10 読書タイム	11 朝清掃	12 学年活動	13 朝清掃	14 朝の会
	スポーツの日	集金日	クラブ	たけにシタイム	運動会前日準備	運動会 (午前開催)
下校		1～2年 14:45 3～6年 15:35	1～3年 14:45 4～6年 15:35	1～2年 14:45 3～6年 15:35	1～5年 14:45 6年 15:35	1～6年 11:50
15	16	17 すこやかタイム	18 朝清掃	19 学年活動	20 朝清掃	21
	振替休業日		就学時健診 (特別日課3時間) 給食なし	代表委員会 ふれあいデー 武西読書の日		
下校		1～2年 14:45 3～6年 15:35	1～6年 11:30	1～2年 14:45 3～6年 15:35	1～3年 14:45 4～6年 15:35	
22	23 朝清掃	24 音楽朝会	25 朝清掃	26 学年活動	27 朝清掃	28
			ふれあいデー	たけにシタイム		
下校	1～6年 14:45	1～2年 14:45 3～6年 15:35	1～3年 14:45 4～6年 15:35	1～2年 14:45 3～6年 15:35	1～3年 14:45 4～6年 15:35	
29	30 読書タイム	31 生活朝会	1 朝清掃	2 学年活動	3	4
	集金日 はっぴーランチ 一斉下校	3年校外学習	委員会 ふれあいデー	市内小・中学校等 音楽会	文化の日	
下校	1～6年 14:45	1～2年 14:45 3年 16:10頃 4～6年 15:35	1～4年 14:45 5～6年 15:35	1～2年 14:45 3～6年 15:35		

・10/3 さわやか相談員が来校します。保護者の方の相談につきましては、予約制で対応させていただきますので、事前に御連絡くださいますようお願いいたします。

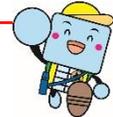
武西っ子フォトグラフ

6年生修学旅行

9月20日、21日に、鎌倉・箱根方面へ修学旅行に行ってきました。グループ行動もホテルでも、協力してとても楽しそうに活動していました。



1日目のグループ活動では、どのグループも協力しながら鎌倉散策をし、時間通りにゴールまでたどり着くことができました。ゴールした姿からも、楽しく過ごした様子がうかがえました。



2日目は、風が強く、遊覧船やロープウェイには乗れず、箱根彫刻の森美術館へ。生命の星・地球博物館では、たくさんの展示物に驚いていました。

4年生 総合的な学習の時間 アイマスク体験



・前に出した左手は、壁等につかからないように。右手の甲で、壁や目印を触って、移動しています。全く見えない世界は、怖かったようです。

22日にアイマスク体験を行いました。実際に白杖を使って階段を昇り降りしている様子を見させていただいたり、普段使っている道具を紹介させていただいたりしました。その後は、各学級でアイマスクをして、絵を描いたり折り紙をしたり、実際に壁沿いに歩いてみたりしました。これからも体験活動が続きます。良い体験にしてほしいです。



11月は「いじめ撲滅強調月間」です

いじめられた子供には心身に深刻な被害が生じることがあります。いじめは重大な人権侵害であり、決して許されることではありません。埼玉県では、11月を「いじめ撲滅強調月間」と定め、いじめ問題の根絶に取り組んでいます。いじめを受けていたり、いじめに気が付いたりしたら一人で悩まず相談・通報してください。

相談窓口等

○よい子の電話教育相談（埼玉県立総合教育センター）【相談内容 いじめ、不登校、学校生活】

18歳以下の子供用（無料）#7300 又は 0120-86-3192
保護者用 048-556-0874 （毎日24時間）

Eメール相談 soudan@spec.ed.jp

※Eメール相談の受信確認及び返信は、平日9時から17時の時間帯に行っています。

○いじめ通報窓口（埼玉県教育委員会）【通報内容 いじめに関する事】

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2209/ijime-soudan-form.html>

※この窓口は「いじめ」についての情報提供を受けることが目的であり、相談に対する返信は行いません。

※通報された情報は学校に提供します。学校はあなたが送信したことがわからないように調査・対応します。



○埼玉県警察少年サポートセンター

【相談内容 非行やいじめ、犯罪被害等の少年問題に関する心理面の相談（カウンセリング等）】

（月～金/祝日・年末年始を除く 8時30分～17時15分）

048-861-1152 「少年用・ヤングテレホンコーナー」

048-865-4152 「保護者等用」

※面接相談は要予約

○子どもスマイルネット

【相談内容 いじめなど子供に関するあらゆる相談（本人・保護者等からの相談）】

（毎日/祝日・年末年始を除く 10時30分～18時00分）

048-822-7007

○社会福祉法人 埼玉いのちの電話【相談内容 どんなことでも】

048-645-4343（365日24時間）

0120-783-556 フリーダイヤル（毎月10日8時～翌日8時）と

（土・日・祝日・年末年始を除く毎日16時～21時）

0570-783-556 ナビダイヤル（毎日10時～22時）

インターネット相談 埼玉いのちの電話ホームページからアクセス



○特定非営利活動法人 さいたまチャイルドライン

【相談内容 どんなことでも】18歳以下の子供専用（無料）

電話 0120-99-7777（毎日16時～21時）

オンラインチャット <https://childline.or.jp/>（水～土 16時～21時）

○埼玉県こころの電話（埼玉県立精神保健福祉センター）

【相談内容 心の健康の相談】

（平日/土・日・祝日・年末年始を除く 9時～17時）

048-723-1447

○埼玉県 SNS 相談 こころのサポート@埼玉

【相談内容 こころに関する相談内容を何でも（LINEで心理カウンセラーへ相談）】

（日曜日21時～翌6時・月曜日21時～翌1時 受付は終了30分前まで）

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0705/suicide/sns.html>

○こどもの人権110番（さいたま地方法務局）【相談内容 こどもの人権】

（平日/祝日・年末年始を除く 8時30分～17時15分）

（無料）0120-007-110

◇こどもの人権SOS-eメール

<https://www.jinken.go.jp/kodomo>

