



# 北中だより



<http://nk-kitanaka-j.la.coocan.jp/>

中野区立北中野中学校

## ★iPad やスマホに操られていませんか？

校長 津村 慶

学校生活における iPad の活用はすっかり日常的になりました。学習はもちろん、委員会や係活動、行事や部活動の他、ちょっとした連絡やお知らせなどさまざまな場面で皆さんの生活を便利かつ効率的にしてくれています。一方で保護者の方からは「インターネットや YouTube ばかり見ている」「家ではゲームばかりで、ほとんど勉強しない」といった心配の声がよく聞かれます。



インターネットや YouTube、ゲームには、さまざまな情報を簡単に引き出し、楽しい気分やストレス解消に役立つといったメリットがあります。生活の中でそれらを上手に利用していくのは良いことですが、のめりこんで長時間ハマってしまったり、他のやらなければならないことができなくなってしまったりすることは大きな問題です。

YouTube は動画を見ると同じような内容の動画や以前に見た動画の関連作品が表示される仕組みになっていて、脳が次々と他の動画を見たくなるようにつくられています。ゲームも同様で、自分の力を少し上回る相手が現れ、何回か挑戦することで相手を倒すことができたり、より強力なアイテムを手に入れることで、できなかったことができるようになったりするなど、一度始めるとなかなか止められないように設計されています。最近、流行しているオンラインゲームでは1回のプレイ時間が長くなったうえ、多くの人に参加するためゲームの世界から抜けることが難しく、より長時間続けてしまう傾向が強くなっています。これらはアルコールやギャンブルと同様に依存性があるものです。

長時間のゲームやスマホが健康に与える悪影響も無視はできません。生活リズムの乱れや睡眠不足による集中力の低下、視力低下や眼精疲労による「スマホ老眼」、肩こりや腰痛、体力低下などは、身体の基礎を築く成長期の中学生にとっては一生に関わる深刻な問題です。また、ゲームやインターネットをやりすぎると、脳の機能の一部が低下して、イライラしやすくなる、やる気が出ない、うつ状態になりやすくなるといった影響も科学的に証明されています。

一度始めるとなかなかやめることができず、健康にも悪影響が多いことから、Windows を開発した Microsoft 社のビル・ゲイツ氏や、iPhone を開発した Apple 社のスティーブ・ジョブズ氏はともに、自分の子どもには触らせなかったという有名な話もあります。

皆さんが毎日使っている iPad は本来、学習に役立て、生活をより便利にするために貸し出しているものです。今年の冬休みからインターネットの接続制限をかけましたが、夜中に使用しないことはもちろん、それ以外の時間帯でも長時間使用することがないように気をつけることが大切です。寝る1時間前には使わない、枕元に端末を置かない、娯楽で使用するときは止める時間を決めるなど、便利な道具やコンテンツを、その裏に隠された危険性を十分に理解して、上手に使っていけるようになりましょう。



## ◇◆◇ 2学年 冬季移動教室 REPORT-1 ◆◆◇

天候や道路事情が心配された移動教室でしたが、初日の朝は澄み渡る青空の下、ほとんどの生徒が時間にゆとりをもって集合しました。バス内ではソーチャル・ディスタンスが十分に保てないためレクは行いませんでしたが、係の生徒が用意した音楽を聴きながら元気に軽井沢へ。群馬県までは天候も良かったのですが八風山トンネルを過ぎると景色が一変。一般道も路面にかなり雪が残っている状態でした。道の駅でトイレ休憩とチェーン装着。そこからゲレンデまでは一面真っ白の雪道で、スピードを抑えて走行したために予定より20分遅れで湯の丸高原スキー場に到着しました。

レストハウスで牛丼を食べ、スキー実習開講式へ。15名のインストラクターと対面し、皆緊張の様子で最初のレッスンを始めました。「吹雪」と言うほどの降雪量ではありませんでしたが、とにかく風が強く、雪が強風に巻き上げられて時折ホワイト・アウトのような状態になる中、多くの生徒が人生初体験のスキーに奮闘しました。「大寒波」の影響で気温が低く、手足の冷たさに堪えきれずレッスンを離脱する生徒も数名でしたが、多くの生徒が2時間の実習を頑張りました。



1日目の夜は夕食後にAC組がホールでレクリエーションを行い、BD組はロビーや部屋での自由時間でした。実行委員が事前に準備してくれた「王様さがしゲーム」、「ジャスチャー伝言ゲーム」、「学級対抗ドッジボール」を行いました。どの種目も大盛り上がりで、仲の良い2学年の良さが感じられました。

2日目はBD組がレクリエーションを行いました。前夜のAC組に負けないほどの盛り上がりで、終始、笑い声が絶えない楽しい時間となりました。

2日間とも、司会進行を担当した実行委員(学級委員)の仕切りと臨機応変な対応がとても素晴らしく、学年を引っ張るリーダーたちの隠れた才能に驚きました。学校では、AB組、CD組が保健体育の授業を合同で行っているため、隣り合わないクラス同士で交流を深める、良い機会となりました。



## ▽▲▽ 2学年 冬季移動教室 REPORT-2 ▼▲▼

2日目は朝から眩しいくらいの快晴で、ゲレンデは前日の降雪によるパウダースノーの最高のコンディションでした。初日の実習が辛かった分、生徒たちも上機嫌でスキー実習に出発。初日に頑張った成果か、午前中からリフトに乗って上へ行くグループも見られました。昼食のカレーライスには多くの生徒がおかわりに並び、しっかりと栄養補給をして午後の実習へ。午前と午後の4時間の実習で、多くのグループがインストラクターに続いて一列で滑るレベルまで上達し、中には林間コースを自分のペースで自由に滑る班もありました。

3日目は曇り空のスタートとなりましたが時折、青空も見られるまざまざのコンディションでした。山の頂上まで行くグループが増え、あちこちの斜面で北中生が気持ちよさそうに滑っていました。

昼食後、閉講式でインストラクターの方にお礼を伝え、ほぼ予定通りに現地を出発。横川SAでのお土産タイムで少し時間をオーバーしたものの、最終的には予定通りに学校に到着しました。

しっかり者のリーダーたちが学年を引っ張り、他の生徒も係の仕事をしっかり行う真面目な面と、どんな場面も楽しそうに過ごす、仲が良くって前向きな学年の良さが感じられる移動教室でした。



### 保護者の方から嬉しいお手紙をいただいたので紹介させていただきます♪

このたびのスキー教室では、大変お世話になりました。コロナやインフルの動向に加え、10年に一度の寒波襲来という悪条件にも万全の対策を整えていただき、子どもたちの中学での初の宿泊行事を実施して下さったことに、本当に感謝の気持ちで一杯です。

お忙しい中、途中経過もこまめに送っていただいたことで様子を知ることができ、安心につながりました。校長先生はじめ学年の先生方、大変な道のりを安全運転で子どもたちを無事に送り届けて下さったバスの運転手さん、この行事を支えて下さった皆様に御礼申し上げます。本当にありがとうございました。

## 1年生が都内巡りに出かけました!!

2月3日(金)、1年生が5～6名の班に分かれて都内巡りを行いました。私たちの住む街「東京」の魅力を再発見するとともに、3年生で行う修学旅行での班行動の事前演習と、自分たちでルールやコースを決めて自分たちの力で見学地を巡るという中学生としての校外学習を目的としています。

下井草駅と富士見台駅を最初のチェックポイントとし、途中、東京タワーか浅草寺でチェックを受けて様々な施設をまわりました。見学地の中には体験的な学習ができる施設を含めることになっており、生徒たちは法務省や防衛省の他、都議会議事堂、JICA 地球ひろば、ANA BLUE BASE、三井住友銀行、東京証券取引所など、様々な施設で学習を深めました。

生徒たちは、緊急連絡用のインターネット電話と位置情報付地図アプリが使える iPad を駆使して、交通機関を乗り継いで、それぞれの見学地を時間通りにまわっていました。お台場地区にある日本科学未来館を訪れた班からは「こんなに遠くまで(自分たちだけで)来たのは初めて。緊張するけど楽しい。」といった感想も聞くことができました。

途中、お財布を落としたり、体調を崩したり、昼食場所が混んでいたりとといったトラブルに見舞われた班もありましたが、近くにいる教員が駆けつけたり、電話での指示に従って予定を変更したりしながら1日の班行動を終えて、全班が無事に地元に戻ってきました。班の仲間と協力しながらしっかりと行動することができた校外学習でした。



## 教員の異動に関するお知らせ

これまでは4月1日に公表されていた教職員の異動についてですが、今年は3月22日(水)に新聞発表されることが決まりました。そこで今年度は、3月24日の修了式の日、年度末で異動する教職員から在校生への挨拶をすることといたします。なお、異動者の詳細につきましては新聞にてご確認くださいようお願いいたします。